

www.kvhs-peine.de

Wir bilden den Kreis.



mit den Programmen
Jugendkulturschule
Kreismusikschule
ProQuali

Kreis- volkshochschule Peine

Programm Frühjahr 2015



Die Volkshochschulen

Unser ALL-INKLUSIVE-PAKET für Ihre Baufinanzierung!

- ✓ Bis zu 30 Jahre Zinsbindung
- ✓ Jederzeitige Tilgungssatzänderung
- ✓ Revalutierung zu alten Bedingungen möglich
- ✓ Umfangreiche Absicherung

Vereinbaren
Sie einen
Beratungstermin
unter 05171/44-0.

Wir sind Ihr Finanzierungsexperte vor Ort.

Wir machen den Weg frei.

Ganz egal, ob Sie lieber bauen oder kaufen möchten, nutzen Sie jetzt die Vorteile des **historischen Zinstiefs!** Wir entwickeln die passende Finanzierung für Ihr Wunschzuhaus und das mit einer **Zinsfestschreibung bis zu 30 Jahren** und **vielen weiteren Vorteilen.** So kommen Sie günstig und mit viel Sicherheit in Ihre eigenen vier Wände.

Wenn Sie Ihre Wunschimmobilie noch nicht gefunden haben, dann steht Ihnen unser Kooperationspartner Dirk Dobberstein Immobilien bei der Suche gern zur Seite.

Rufen Sie uns einfach an unter 05171/44-0 oder besuchen Sie uns im Internet unter www.volksbank-peine.de. Wir beraten Sie gern.



Partner für Ihre Zukunft

Volksbank Peine



Dirk Dobberstein
IMMOBILIEN

KVHS-Spots • KVHS-Spots • KVHS-Spots



Inklusiv für die Sinne ...

Das Angebot der inklusiven Kurse für Frauen mit und ohne Behinderungen ist erweitert worden ...

Neugierig geworden? Schauen Sie auf Seite 9.

Sonderpreis

Das **MehrgenerationenProjekt** der KVHS ist beim 4. Regionalen Bildungspreis der Allianz für die Region in die Endrunde gekommen. Das Projekt wurde dann zwar nicht prämiert, erhielt aber einen Sonderpreis der phaeno gGmbH: einen Gutschein für einen phaeno Entdeckertag für 20 Personen ...

10 Jahre Deutsch-Integrationskurse für Zuwanderer eine erfolgreiche Zwischenbilanz

50 intensive Sprachkurse mit jeweils 600 Unterrichtsstunden für nahezu 1000 Teilnehmende; mehr als die Hälfte bestand die Abschlussprüfungen mit dem Zertifikat B1, verfügt also über gute Deutschkenntnisse für eine selbstständige Sprachverwendung.

Die KVHS Peine und vor allem ihre gut qualifizierten und motivierten Kursleiterinnen leisten damit einen wichtigen Beitrag zu dieser gesellschaftlichen Aufgabe von wachsender Bedeutung. Mehr lesen Sie auf Seite 11.

Entspannt zur Geburt – mit Autogenem Training

Bei der KVHS können sich Schwangere im neuen Kurshalbjahr mithilfe von Autogenem Training auf die Geburt vorbereiten.

„Wenn es Ihnen gut geht, fühlt sich auch Ihr Baby wohl!“, ist die Kursleiterin und Gesundheitsberaterin Karin Kalus-Germershausen überzeugt. Zum Kursangebot siehe Seite 83.



feiert Geburtstag!

Vor 20 Jahren erschien das erste Programm der Jugendkulturschule mit 13 Angeboten. Heute ist das Angebot wesentlich größer und dementsprechend vielfältiger ...

Um das 20-jährige Jubiläum auch für die Nutzer der JKS schmackhaft zu machen, gibt es ein besonderes Angebot:

Kinder, die in diesem Semester an drei Kursen teilnehmen, bekommen einen gratis! (und zwar der Kurs mit der geringsten UStd.-Zahl)

„Akku leer?!“

... Auflade-Station Tages-Seminar bei der KVHS

Die Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich steigen. Gerade Männer bemerken häufig erst durch eine ernsthafte Erkrankung, dass der „Akku“ leer ist und der Körper nach Veränderung verlangt. Wer es nicht so weit kommen lassen will, ist im Tages-Seminar „Stressabbau für Männer 40+“ richtig!

Lesen Sie weiter auf Seite 85/
Kurs-Nr.: A- 9403Y4 bzw. A-9404Y4.

„Ich beweg‘ mich!“ ... läuft und läuft ...

Die bundesweite Aktion „Ich beweg‘ mich!“ in Kooperation mit der Apotheken-Umschau bleibt erfolgreich! Dort finden auch „Bewegungsneulinge“ einen Einstieg – sehen Sie selbst: Die KVHS Peine bietet 2015 insgesamt sechs Kurse an, davon vier in Peine und zwei in Hohenhameln.

Zu den Kursen, siehe Seite 68ff.



... und läuft

Das Kursangebot im Überblick

KVHS-Spots	3
Auskunft & Beratung	4
Mensch & Umwelt	5
Politische Bildung • Natur & Umwelt • Astronomie • Angebote für Frauen • Ehrenamt	
Sprachen & Sprechen	11
Deutsch • Englisch • Französisch • Italienisch • Spanisch • Weitere Fremdsprachen • Rhetorik • Grundbildung	
2. Bildungsweg	28
Kultur & Kreativität	29
Theater & Architektur • Tanz & Musik • Kreismusikschule • Musik • Malen & Zeichnen • Fotografie • Kreatives Gestalten • Textiles Gestalten	
Kreismusikschule	32
Jugendkulturschule	45
Musik, Bewegung & Entspannung • Kreativität • Natur & Abenteuer • Sprache & EDV	
Pädagogik & Psychologie	51
Fortbildungsangebote für Schulen und Kindertagesstätten • Bildungsbüro • Angebote für Eltern • Zertifizierte Lehrgänge	
Gesundheit & Fitness	67
Bewegung & Rückengesundheit • Walking • Aquafitness • Pilates • Yoga • QiGong • Weitere Entspannungstechniken • Geist & Seele • Fachfortbildungen • Ehrenamtliches Engagement • Betriebliche Gesundheitsförderung	
Ernährung & Kochen	91
Gesunde Küche • Lukullisches Potpourri • Ausländische Küche	
Beruf & Qualifikation	99
Bewerbung • Für's Büro • Rechnungswesen • Finanzbuchhalter/in • Lehrgänge mit IHK-Abschluss • Computer-Einführung • WINDOWS • Computerkurse für Ältere • Foto & Bild • Mobiles • Internet/ Webdesign • OFFICE/Xpert • PC-Technik	
Angebote für Firmen	115
Projekte Arbeitsmarkt	118
Studienreisen	120
Außenstellen	121
Edemissen	121
Hohenhameln	121
Ilse	122
Lengede	122
Vechelde	122
Vöhrum	123
Wendeburg	123
Stichwortverzeichnis	124
Was Sie beachten müssen	127
Bildungsurlaubsseminare	128
Bildungsurlaub-Anmeldung	129
Anmeldung	130

Kreisvolkshochschule des Landkreises Peine

Geschäftsstelle: Stederdorfer Straße 8/9, Tel. 0 51 71 / 401-30 41 bis -30 43, Fax 401-77 20

Bürozeiten: Montag, Dienstag 08.30 – 16.00 Uhr
Mittwoch nur nach vorheriger Vereinbarung
Donnerstag 08.30 – 17.00 Uhr
Freitag 08.30 – 12.00 Uhr

E-Mail-Adresse: mail@kvhs-peine.de • **Internet-Adresse:** www.kvhs-peine.de

Konten der Kreiskasse: Kreissparkasse Peine – Kto. 75 000 240 – BLZ 252 500 01
* IBAN: DE98 2525 0001 0075 0002 40, BIC: NOLADE21PEI

Volksbank Peine eG – Kto. 10 000 500 – BLZ 252 600 10
* IBAN: DE62 2526 0010 0010 0005 00, BIC: GENODEF1PEV



KVHS-Leitung

Klaus Schulze, EDV, Berufliche Bildung, Studienreisen
k.schulze@kvhs-peine.de Tel. 401-31 41

Verwaltungsleitung

Andreas Teichmann, Verwaltungsleitung
a.teichmann@kvhs-peine.de Tel. 401-31 42

Programmbereichsleitung und Beratung

Jürgen Bösel, Deutsch, Fremdsprachen,
2. Bildungsweg, Mensch & Umwelt
j.boesel@kvhs-peine.de Tel. 401-32 40

Andrea Ritthaler, Gesundheitsbildung
a.ritthaler@kvhs-peine.de Tel. 401-32 43

Elke Ostelmann-Janssen, Kulturelle Bildung,
Haushaltsführung, Jugendkulturschule, Grundbildung
e.ostelmann-janssen@kvhs-peine.de Tel. 401-32 47

Jutta Schubert, Arbeitsmarktpolitische Projekte,
ProQuali, Firmenkurse Tel. 0 51 71 / 91 78 90
j.schubert@kvhs-peine.de Fax 0 51 71 / 91 78 80

Monika Schweda, Pädagogik, Angebote für
Schulen, Kindertagesstätten und Familien
m.schweda@kvhs-peine.de Tel. 401-32 42

Anmeldung und Information

Pia Adam, Berufliche Bildung, Zweiter Bildungsweg
p.adam@kvhs-peine.de nachmittags Tel. 401-30 43

Marianne Bössel, ProQuali, Projekte
m.boessel@kvhs-peine.de Tel. 0 51 71 / 91 78 86

Elke Grimm, Gesundheit
e.grimm@kvhs-peine.de vormittags Tel. 401-30 43

Petra Funke, Bildungsurlaubsseminare,
Controlling, Buchhaltung
p.funke@kvhs-peine.de vormittags Tel. 401-31 92

Birgit Grobe, Pädagogik, Studienfahrten
b.grobe@kvhs-peine.de vormittags Tel. 401-31 40

Björn Hoffmann, Pädagogik
b.hoffmann@kvhs-peine.de Tel. 401-30 40

Michael Lehmann, Gesundheit
m.lehmann@kvhs-peine.de Tel. 401-30 44

Rosemarie Limburg, Sprachen
r.limburg@kvhs-peine.de vormittags Tel. 401-30 42

Birgit Paeske, Kulturelle Bildung,
Ernährung und Kochen, Jugendkulturschule
b.paeske@kvhs-peine.de nachmittags Tel. 401-30 41

Anmeldung und Information

Marianne Pikowski, Deutsch (BAMF)
m.pikowski@kvhs-peine.de nachmittags Tel. 401-31 40

Doreen Rateitzak, Buchhaltung, Pädagogik
d.rateitzak@kvhs-peine.de nachmittags Tel. 401-31 92

ProQuali-Firmenschulungen

Jutta Schubert (Leitung) Tel. 0 51 71 / 91 78 90

Marianne Bössel (Verwaltung) Tel. 0 51 71 / 91 78 86

Work aktiv

Rosa Daumlechner Tel. 0 51 71 / 91 71 17
r.daumlechner@kvhs-peine.de

Frank Baresel Tel. 0 51 71 / 91 71 18
f.baresel@kvhs-peine.de

Fit4Job

Anna Hafner Tel. 0 51 71 / 91 71 15
a.hafner@kvhs-peine.de

Start in den Beruf

Ragna Winter Tel. 0 51 71 / 91 71 17
r.winter@kvhs-peine.de

Wohnortnahe Vermittlung (WNV)

Nicola Teitge Tel. 0 51 71 / 91 96 57
n.teitge@kvhs-peine.de

Olga Deilami Tel. 0 51 71 / 91 95 29
m.deilami@kvhs-peine.de

Startklar in die Ausbildung

Björn Beinlich Tel. 401-4255
b.beinlich@kvhs-peine.de

Marvin Eisenried Tel. 401-4205
m.eisenried@kvhs-peine.de

BOV 6

Sven Bolte Tel. 05171 / 917884
s.bolte@kvhs-peine.de

Andrea Remus Tel. 05171 / 917821
a.remus@kvhs-peine.de

Kreismusikschule

kreismusikschule@landkreis-peine.de

Sven Trümper (Leitung) Tel. 401-32 45

Martina Birke (Verwaltung) vormittags Tel. 401-32 44

Leiter/innen der Außenstellen

Sigrun Neckel Edemissen

Monika Thiele Hohenhameln

Barbara Meirich Ilsede

Karola Kostelnik Lahstedt, jetzt Ilsede

Silke Cronjäger Lengede

Dieter Marquardt Vechelde

Hagen Mitschke Vöhrum

Dieter Carlens Wendeburg

Mensch & Umwelt

Sie suchen ...

Politische Bildung Seite 6

Natur & Umwelt Seite 8

Astronomie Seite 8

Angebote für Frauen Seite 9

Ehrenamt Seite 10



Programmbereichsleiter
Jürgen Bösel
Tel. 0 51 71 / 401-32 40
j.boesel@kvhs-peine.de

Anmeldung und Information
Rosemarie Limburg
Tel. 0 51 71 / 401-30 42 (vormittags)
r.limburg@kvhs-peine.de

Der B-Punkt – unabhängige Weiterbildungsberatung

Sie möchten sich neu orientieren? Sie finden sich in der Vielfalt der Angebote nicht zurecht? Sie sind unsicher, welche Weiterbildung die richtige für Sie ist? Sie suchen Finanzierungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildung?

Bei allen diesen Fragen kann Ihnen eine Beratung bei der KVHS helfen.

Wir bieten

- unabhängige Orientierungsberatung für Ihre Weiterbildung (B-Punkt)
- Beratung, wenn Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen wollen

Wenden Sie sich einfach an den B-Punkt in der KVHS und vereinbaren einen Termin.
Ihr Ansprechpartner und B-Punkt-Berater Jürgen Bösel, Tel. 0 51 71 / 401-32 40



Regionalstelle Politische Bildung

Die Regionalstelle Politische Bildung wird von den Volkshochschulen Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, Peine, Salzgitter und Wolfenbüttel gemeinsam getragen. Sie unterstützt, vernetzt und setzt neue Impulse für die politische Bildungsarbeit in der Region. Neben der klassischen Erwachsenenbildung gibt es auch Angebote für Schulen, Jugendeinrichtungen, Kindertagesstätten und Seniorenkreise.

Sie sind interessiert an einer Fortbildung im Bereich Demokratieerziehung, Interkulturelle Pädagogik oder diversitätsbewusste Bildung? Sie wollen einen Projekttag oder eine AG zum Thema Demokratie, Vielfalt und Toleranz durchführen? Sie wollen erlebnisorientiert das Thema Demokratie erfahrbar machen oder Ihre eigenen politischen Erfahrungen einbringen?

Sprechen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihre Ideen.

Ihre Ansprechpartner in Peine:

Klaus Schulze, Tel. 0 51 71 / 401-31 41 und Jürgen Bösel, Tel. 0 51 71 / 401- 32 40



Tanja Pantazis
tanja.pantazis@vhs-braunschweig.de
Tel. 05 31 / 24 14-202

Runder Tisch zum Thema Politische/ Geschichtliche Bildung im 21. Jahrhundert

Gifhorn, KVHS	am 19.03.2015 um 18:00 Uhr
Helmstedt, KVHS	am 16.04.2015 um 18:00 Uhr
Salzgitter, VHS	am 23.04.2015 um 18:00 Uhr
Peine, KVHS	am 21.05.2015 um 18:00 Uhr
Wolfenbüttel,	am 28.05.2015 um 18:00 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

Ausflug in den Landtag 17.06.2015

Abfahrt von Gifhorn und Braunschweig
Treffpunkt in Braunschweig: 11:00 Uhr Eingang Hauptbahnhof
Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Tanja Pantazis oder bei Ulf Neumann (VHS Gifhorn)

Nachhaltige Textilien

Gifhorn, KVHS	am 18.03.2015 um 18:30 Uhr
Salzgitter, VHS	am 21.04.2015 um 18:00 Uhr
Braunschweig, VHS	am 08.05.2015 um 18:00 Uhr

Referent: Cornelia Koch

Demokratieführerschein Der Führerschein zum Mitmischen im Ort

Termine können individuell abgesprochen werden ab einer Gruppengröße von 5 Personen
Referenten: Kevin Winter / Annika Döweling / Alina Huber

Erinnerungen an den Gulag

Kohlezeichnungen, Notizen und Gedichte aus dem Gulag von Hem Schüppel, eingeführt und gelesen von seiner Tochter Heike Blümel
Helmstedt, KVHS am 17.06.2015 um 18:00 Uhr
Gifhorn, KVHS am 19.06.2015 um 19:00 Uhr

Demokratische Prozesse in Kindertagesstätten

Gifhorn, KVHS am 12.03.2015 um 18:00 Uhr
Die Termine für **Peine** und Braunschweig werden noch bekannt gegeben.
Referentin: Tanja Pantazis

Demokratiepädagogische Workshops für Schulen

Für alle Schulen aus: Braunschweig, Gifhorn, Helmstedt, **Peine**, Salzgitter, Wolfenbüttel

Kommunalpolitik

Salzgitter, VHS	am 23.02.2015 um 17:00 Uhr
Braunschweig, VHS	am 25.03.2015 um 17:00 Uhr

Referent: Dr. Christina Axmann

Internationale Wochen gegen Rassismus vom 16. bis 29. März 2015

Die örtlichen Volkshochschulen zeigen im Rahmen der internationalen Wochen gegen Rassismus einen Film, der berührt und zugleich Grundlage für weitere Diskussionen sein kann. Genauere Details werden noch bekannt gegeben.

Flüchtlingssituation in meiner Kommune

Braunschweig, VHS	am 24.02.2015 um 18:00 Uhr
Peine, KVHS	am 10.03.2015 um 18:00 Uhr
Salzgitter, VHS	am 09.06.2015 um 18:00 Uhr
Helmstedt, KVHS	am 23.06.2015 um 18:00 Uhr
Gifhorn, KVHS	am 24.06.2015 um 18:00 Uhr

Referentin: Tanja Pantazis

ABI Vorbereitung Geschichte/ Politik/Erdkunde

Braunschweig, VHS vom 13.4. - 17.4.2015,
16:00 - 19:30 Uhr
Referent: Manfred Bormann

Runder Tisch – Politische und geschichtliche Bildung im 21. Jahrhundert

Einzelveranstaltung
Politische und geschichtliche Bildung
im 21. Jahrhundert

Bildung und Bewahrung regionaler und kommunaler Geschichte gewinnt immer mehr an Bedeutung. Der Runde Tisch soll dem Austausch, dem gegenseitigen Kennenlernen und der Bündelung von Wissen dienen. Er richtet sich an alle, die beruflich oder privat mit Geschichte und Politik im regionalen und kommunalen Bereich zu tun haben. Welche Kooperationen gibt es bereits zwischen den Vereinen, Institutionen und privat engagierten Personen? Wie werden die verschiedenen Bildungsangebote angenommen? Welche Unterstützungssysteme sollte es geben? Diese und weitere Punkte wollen wir bei diesem Treffen diskutieren. Weitere Termine, gemeinsame Veranstaltungen und Aktionen sollen folgen.

Kurs-Nr.: A-1250Z5

Donnerstag, 21.05., 18:00 - 20:15 Uhr
Tanja Pantazis
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
kostenfreie Veranstaltung



© JS - Fotolia.com

Flüchtlingssituation in meiner Kommune

Einzelveranstaltung

Durch die zunehmenden Unruhen und Kriege auf der Welt suchen viele Menschen in Deutschland Schutz.

In der Hoffnung, ein besseres Leben führen zu können, nehmen sie oft große Gefahren auf sich, um nach Deutschland zu kommen.

Die Kommunen ermöglichen eine Unterbringung der Flüchtlinge und versuchen, sie in das alltägliche Leben zu integrieren.

Einzelne Initiativen und Netzwerke gründen sich, um auf die Bedarfe vor Ort zu reagieren und um zu schauen, welche unterstützenden Maßnahmen ergriffen werden müssen.

Dieses Treffen soll zum einen dazu dienen, über die aktuelle Situation von Flüchtlingen in Deutschland zu informieren. Zum anderen soll es eine Möglichkeit des Austausches schaffen, um Ideen und Interessen zu bündeln.

Kurs-Nr.: A-1251Z5

Dienstag, 10.03., 18:00 - 20:15 Uhr
Tanja Pantazis
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str. (Eingang neben dem Museum)
kostenfreie Veranstaltung

Besuch des Niedersächsischen Landtages

Einzelveranstaltung

Wie tagt der Niedersächsische Landtag? Jetzt habe Sie die Gelegenheit, hinter die Kulissen zu schauen und mehr über den Arbeitsplatz der Landtagsabgeordneten zu erfahren. Während der Führung lernen Sie den Interims-Plenarsaal im Forum des ehemaligen Georg-von-Coelln-Hauses und weitere Bereiche kennen, die für die Öffentlichkeit zugänglich sind. Außerdem erhalten Sie umfassende Informationen über die Arbeit des Landesparlaments.

Treffpunkt 11:00 Uhr,
Eingang Hbf. Braunschweig

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kurs-Nr.: A-1259S5

Mittwoch, 17.06., 11:00 Uhr
Tanja Pantazis
2,00 Euro
2 UStd.

Einführung für neue Kursleitende der KVHS Peine

Sie werden umfassend über die organisatorischen Bedingungen für Kurse und Seminare an der KVHS Peine informiert.

Die Einführungsveranstaltung ist für neue Dozenten/innen konzipiert, aber auch „alte“ Kursleiter/innen, die schon länger in der KVHS tätig sind und ihr Wissen auf den neuesten Stand bringen möchten, sind willkommen.

Wir bitten aus organisatorischen Gründen um eine telefonische Anmeldung. Die Teilnahme ist kostenfrei.

A-4399Z3

Donnerstag, 05.02., 17:00 - 18:30 Uhr
Jürgen Bösel/Andrea Ritthaler
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
kostenfreie Veranstaltung



Natur erleben im Peiner Land

Im Landkreis Peine gibt es zahlreiche große und kleine Naturoasen.

Sie sind Lebensraum für viele seltene Tiere und Pflanzen. In dem Kurs wollen wir solche Gebiete aufsuchen und die darin vorkommenden Tiere und Pflanzen einschließlich ihrer Ökologie kennen lernen. Unter anderem werden wir auch einige der Naturschutzgebiete besuchen. Dieser praktische Teil wird ergänzt durch theoretische Grundlagenkenntnisse über Natur- und Umweltschutz sowie damit verbundene Rechtsfragen.

Die 5 Termine und Exkursionsziele werden am ersten Unterrichtsabend mit den Teilnehmern/innen festgelegt.

Kurs-Nr.: A-5320P3

Mittwoch, 11.02., 20:00 - 21:30 Uhr

Jürgen Streichert

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Raum A 103

29,00 Euro, 2 UStd., keine Ermäßigung möglich

Schritt für Schritt zur eigenen Immobilie

Einzelveranstaltung

Sie treffen eine der wichtigsten Entscheidungen in Ihrem Leben! Damit Ihr Traum vom Eigenheim nicht zum Alptraum wird, sollten Sie sich rundum informieren!

Die Veranstaltung behandelt folgende Themen:

- Liquiditätsplanung heute und in Zukunft
- Detaillierte Kostenaufstellung beim Neubau oder beim Kauf
- Finanzierungsmöglichkeiten
- Fördermöglichkeiten vom Bund, Ländern und Gemeinden
- Ermittlung der Finanzierbarkeit
- Was kostet eine Baufinanzierung?

Nach dem Vortrag sind Sie in der Lage, Ihre eigene Situation und Ihr Vorhaben besser zu beurteilen und damit der richtigen Entscheidung einen großen Schritt näher.

Kurs-Nr.: A-1610Z3

Donnerstag, 23.04., 19:00 - 21:15 Uhr

Olaf Zahn

Peine, Werkforum Herner Platz,

Stahlwerkstr. 2, Raum 122

8,00 Euro

3 UStd.

KVHS-Astro-Stammtisch – Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder

Zwanglos über alles, was mit Astronomie zu tun hat, plaudern, sich astronomische Tipps von „alten Hasen“ holen, selbst den „Stammtisch“ mitgestalten, sind die Ziele unseres Kurses.

Jede/r der Teilnehmer/innen hat sicher ein Spezialgebiet, in dem er/sie „fit“ ist, von dem er/sie in lockerer Runde erzählen kann und von dem die anderen profitieren können.

Aber auch für Einsteiger/innen, die in die Astronomie „hineinschnuppern“ wollen, sind diese 14-tägigen Treffen die richtige Anlaufadresse. Neben der Theorie soll natürlich auch die Beobachtung nicht zu kurz kommen. Die Anmeldung erfolgt schriftlich für mindestens drei Abende verbindlich, eine längere Teilnahme ist erwünscht.

Weitere Infos zum Thema auch unter <http://www.astro-stammtisch.org>.

Kurs-Nr.: A-5980P3

freitags, ab 13.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Abende

Wolfgang Meirich

Peine, Sternwarte am Ratsgymnasium Peine,
Burgstraße 2,

4,50 Euro

14-tägig

Kursgebühr pro Abend 1,50 Euro,

mindestens 4,50 Euro

keine Ermäßigung möglich

Dieser Kurs zählt nicht zum Mengenrabatt

20 UStd.

Schattenspiele

13. bundesweiter Astronomietag in Peine

Der Astro-Stammtisch der KVHS-Peine und die Astro-Arbeitsgemeinschaft des Ratsgymnasium Peine zeigen Besuchern den Weg zu den Sternen. An diesem Tag können sie durch das von der Erich Mundstock Stiftung geförderte Sternwartenteleskop:

- Einen gefahrlosen Blick auf die Sonnenoberfläche werfen!
- Live die roten Protuberanzen am Sonnenrand erleben!
- Aktuelle Aufnahmen von der am Tag zuvor stattgefundenen partiellen Sonnenfinsternis anschauen!
- Den Planeten und Sternen etwas näher rücken!
- Sich in der Welt der Sternbilder zurechtfinden!

Beobachten Sie am 21. März 2015 zusammen mit den Amateurastronomen die 150 Millionen km entfernte Sonne, live und gefahrlos durch die Teleskope.

Rücken Sie dem Planeten Jupiter mit seinen 4 großen Monden näher. An diesem Abend wird der Jupitermond Io von der Erde aus gesehen vor der Scheibe des Jupiter entlangziehen und seinen Schatten auf den Gasriesen werfen. Genießen Sie einfach den Blick zu den Himmelslichtern.

Die Sternfreunde stehen für Fragen rund um die Astronomie bereit.

Bei bedecktem Himmel finden Sternwartenführungen statt und es werden zahlreiche Aufnahmen vom gestirnten Himmel gezeigt.

Beobachtungszeiten am 21. März 2015:

15:00 bis 17:00 Uhr Sonnenbeobachtungen: Photosphäre mit Sonnenflecken, Chromosphäre mit H_α-Teleskopen.

Ab 19:00 Uhr Beobachtungen von Jupiter, Sternhaufen und weiteren Himmelsobjekten. Zusätzlich werden Astroatmosphären und Planetenmodelle präsentiert.

Die Veranstaltung ist kostenlos und findet bei jedem Wetter statt. Bei bedecktem Himmel ist um 21:00 Uhr Veranstaltungsende.

Weitere Informationen sind im Internet abrufbar unter: www.astro-stammtisch.org

Kurs-Nr.: A-5981Z3

Samstag, 21.03., 15:00 - 23:00 Uhr

Wolfgang Meirich, Peine, Sternwarte am Ratsgymnasium Peine, Burgstraße 2,
kostenfreie Veranstaltung, 10 UStd.

Aromatherapie

für Frauen mit und ohne Behinderung
Tages-Seminar
in Kooperation mit dem Freizeitbereich
der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

An diesem Wochenende wollen wir uns auf unsere Sinne konzentrieren und dabei den Alltag loslassen. In der Aromatherapie entspannen wir und „schärfen“ die Sinne in angenehmer Atmosphäre. Dieses ist ein inklusives Angebot für Frauen mit und ohne Behinderung. In der entspannten Atmosphäre können Kontakte barrierefrei stattfinden, so dass Berührungsängste gar nicht erst entstehen.

Kurs-Nr.: A-9491Y2

Samstag, 28.02., 10:00 - 13:15 Uhr
 Christine Schmidt-Schubert
 Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
 15,00 Euro, 4 UStd.
 keine Ermäßigung möglich

Aroha

für Frauen mit und ohne Behinderung
Tages-Seminar
in Kooperation mit dem Freizeitbereich
der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Aroha ist eine Mischung aus kraftvollen und entspannenden Bewegungen. Sie sind einfach und werden von Musik begleitet. Wir werden uns bewegen und dabei Stress abbauen, Herz und Muskulatur stärken.

Bitte kommen Sie in bequemer, lockerer Kleidung und Sportschuhen.

Menschen mit Knie- oder Herz-Kreislaufproblemen sollten vorher ihren Arzt befragen.

Kurs-Nr.: A-9492Y2

Samstag, 14.03., 10:00 - 12:15 Uhr
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Gerlinde Vullriede
 Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
 13,00 Euro, 3 UStd.
 keine Ermäßigung möglich

Farbberatung für die Seele

für Frauen mit und ohne Behinderung
Tages-Seminar
in Kooperation mit dem Freizeitbereich
der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

An diesem Wochenende wollen wir uns auf unsere Sinne konzentrieren und den Alltag loslassen. Farbberatung für die Seele ist ein inklusives Angebot für Frauen mit und ohne Behinderung. In der entspannten Atmosphäre können Kontakte barrierefrei stattfinden, so dass Berührungsängste gar nicht erst entstehen.

Kurs-Nr.: A-9493Y2

Samstag, 11.04., 10:00 - 13:15 Uhr
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Stephanie Scharf
 Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
 15,00 Euro, 4 UStd.
 keine Ermäßigung möglich



Selbstverteidigung

für Frauen mit und ohne Behinderung
Tages-Seminar
in Kooperation mit dem Freizeitbereich
der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Der Grundkurs beinhaltet theoretische und praktische Teile. Benötigt wird lediglich bequeme Kleidung und gute Laune.

Inhalte sind u.a.:

- Opferspezifika
- Notwehr/Nothilfe
- das Gewaltschutzgesetz
- Selbstbehauptung
- Präventionstipps
- effektive Selbstverteidigung
- Einsatz von Hilfsmitteln

Kurs-Nr.: A-9494Y2

Samstag, 25.04., 13:00 - 18:00 Uhr
 Stefan Cavellmann
 Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
 20,50 Euro
 keine Ermäßigung möglich
 6 UStd.

Klangschalen-Massage

für Frauen mit und ohne Behinderung
Tages-Seminar
in Kooperation mit dem Freizeitbereich
der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

An diesem Wochenende wollen wir uns auf unsere Sinne konzentrieren und den Alltag loslassen. Wir entspannen und „schärfen“ die Sinne in angenehmer Atmosphäre. Dieses ist ein inklusives Angebot für Frauen mit und ohne Behinderung. In der entspannten Atmosphäre können Kontakte barrierefrei stattfinden, so dass Berührungsängste gar nicht erst entstehen.

Kurs-Nr.: A-9495Y2

Samstag, 09.05., 10:00 - 12:15 Uhr
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Gerlinde Vullriede
 Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
 Raum 17
 13,00 Euro, 3 UStd.
 keine Ermäßigung möglich

Ein Tag für die Sinne

für Frauen mit und ohne Behinderung
Tages-Seminar
in Kooperation mit dem Freizeitbereich
der Lebenshilfe Peine-Burgdorf GmbH

Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen – all das klingt so selbstverständlich, aber es gibt dabei noch Vieles zu entdecken, sogar zu verbessern. Wir machen uns gemeinsam spielerisch mit Spaß und guter Laune auf eine kleine Entdeckungsreise.

Kurs-Nr.: A-9496Y2

Sonntag, 08.03., 10:00 - 13:15 Uhr
 Karin G. Paul
 Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
 15,00 Euro, 4 UStd.
 keine Ermäßigung möglich





Für das Ehrenamt

Qualifizierung und Unterstützung von Ehrenamtlichen

Die Kreisvolkshochschule Peine möchte unter der Überschrift „Freiwilligenakademie“ ehrenamtlich Tätige sowie Vereine und Institutionen durch Beratung und vor allem durch Weiterbildungsangebote unterstützen.

Gern stellen wir Ihnen speziell auf Ihre ehrenamtliche Tätigkeit zugeschnittene Seminare zusammen.

Dies können z.B. Kurse zu folgenden Themen sein:

- Sitzungen moderieren
- Präsentation erstellen
- Projekt- und Teamentwicklung
- Rhetorik und Kommunikation
- Buchführung
- EDV für's Ehrenamt
- ...

Sollten Sie Interesse an einem solchen Angebot haben, rufen Sie an! Wir sind dankbar für Ihre Wünsche und Hinweise, da wir speziell für die Freiwilligenarbeit ein angepasstes modulares Fortbildungsprogramm entwickeln wollen.

Ansprechpartner:
Klaus Schulze,
Tel. 0 51 71 / 401-31 41
k.schulze@kvhs-peine.de

Alle Besitzer/innen der
Ehrenamtskarte
erhalten beim Besuch eines
KVHS-Kurses eine
Ermäßigung von 25%
auf das Kursentgelt.

Im Rahmen des vom Land Niedersachsen geförderten Qualifizierungsprogramms „DUO“ bietet die KVHS Peine ein Seminar zur Schulung von freiwillig Engagierten zu ehrenamtlichen Alltagsbegleitern und Haushaltsassistenten für Senioren/innen an. Das Programm wird ausschließlich in Verbindung mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt Peine durchgeführt.

Ähnlich wie im Kinderbereich mit den Tagesmüttern soll im Seniorenbereich eine Struktur der individuellen Alltagsbetreuung/Haushaltsassistenten aufgebaut werden. Sie soll helfen, dass alte Menschen möglichst lange ein selbstständiges und selbst bestimmtes Leben führen können.

Doch die familiären Strukturen haben sich verändert. Viele alte Menschen leben allein und müssen sich selbst versorgen. Hier soll die Alltagsbegleitung und Haushaltsassistenten ansetzen.

Die Qualifikation wird vom Land Niedersachsen im Rahmen des Programms „DUO“ gefördert und ist für die zukünftigen Ehrenamtlichen kostenlos.

DUO – ehrenamtliche Alltagsbegleitung und Haushaltsassistenten für Senioren/innen

Dieser Kurs qualifiziert ehrenamtlich Engagierte im Rahmen einer vom Land Niedersachsen geförderten kostenlosen Schulung zu Alltagsbegleitern/innen für Senioren/innen. Im Anschluss werden die Teilnehmer/innen über den Senioren- und PflegeStützpunkt an „DUO“-Partner vermittelt.

Inhalte des Lehrgangs sind im Einzelnen:

1. Umgang mit Menschen (Grundlagen Psychologie und Kommunikation) 16 UStd.
 - Angemessene Kommunikation mit dem/der zu Pflegenden und den Angehörigen
 - Beratung und Anleitung alter und kranker Menschen
 - Lebenswelten und soziale Netzwerke alter und kranker Menschen bei der Betreuung berücksichtigen
 - Alter und Krankheit als Veränderungsprozess – auch Chancen einer älter werdenden Gesellschaft
2. Aktivierung der hilfebedürftigen Menschen

(Freizeitgestaltung, Motivationsförderung und soziale Betreuung 12 UStd.

- Unterstützung bei der Tagesgestaltung – tagesstrukturierende Maßnahmen
- Aktive Freizeitgestaltung – Beschäftigungspädagogik
- Gestaltung einer altersgerechten Wohnumgebung

3. Altersmedizin 16 UStd.

- Vitalfunktionen und Krankheitsbilder
- Gerontopsychiatrische Erkrankungen
- Medikamente, Verbände, Hilfsmittel
- Beobachtung, Betreuung und Versorgung
- Hygieneverordnung
- Spezielle Ernährung

4. Grundlagen Sozialrecht 6 UStd.

- Pflegeversicherung
- Betreuungsrecht und Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Freiheitseinschränkende Maßnahmen

5. Praktischer Teil 20 Std.

- Hospitation in ambulanten oder stationären Pflegeeinrichtungen

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat der Freiwilligenakademie Niedersachsen (fan).

Kurs-Nr.: A-9701P4

Geplanter Beginn: 16.04.2015.

Weitere Informationen siehe Seite 89.



Informationsveranstaltung

Kurs-Nr.: A-9700Z4

Donnerstag, 26.03., 19:00 - 20:30 Uhr
Heilpraktikerin Nina Schubert/
Entspannungspädagogin Angela Klieme
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
kostenfreie Veranstaltung,
2 UStd.

DUO-Qualifizierung in Kooperation mit dem Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine.

**kostenlos
neutral
vermittelnd**

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen

Senioren- und PflegeStützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine
Winkel 31, 31224 Peine
Telefon: 05171 / 4019104, **Fax:** 05171 / 4017761
E-Mail: m.kiessling @ landkreis-peine.de
Öffnungszeiten:
Montag 08:30 – 16:00 Uhr, Mittwoch 08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag 08:30 – 18:00 Uhr, Freitag 08:30 – 12:00 Uhr

im Landkreis Peine
Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin
M. Kiessling

Gefördert durch:

Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung

Sprachen & Sprechen

Sie suchen ...

Deutsch	Seite 13
Englisch	Seite 14
Französisch	Seite 22
Italienisch	Seite 23
Spanisch	Seite 23
Weitere Fremdsprachen	Seite 25
Rhetorik	Seite 26
Zweiter Bildungsweg	Seite 28



© William87 - Fotolia.com



Programmbereichsleiter
Jürgen Bösel
Tel. 0 51 71 / 401-32 40
j.boesel@kvhs-peine.de

Anmeldung und Information
Rosemarie Limburg
Tel. 0 51 71 / 401-30 42 (vormittags)
r.limburg@kvhs-peine.de

10 Jahre Deutsch-Integrationskurse für Zuwanderer – eine erfolgreiche Zwischenbilanz

Im Jahr 2015 führt die KVHS Peine seit nunmehr 10 Jahren im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) Deutschkurse und Orientierungskurse für Zuwanderer durch. Die Ergebnisse können sich sehen lassen. So wurden in diesen 10 Jahren bis heute 50 intensive Sprachkurse mit jeweils 600 Unterrichtsstunden für nahezu 1000 Teilnehmende durchgeführt, von denen mehr als die Hälfte die Abschlussprüfungen mit dem Zertifikat B1 bestand, das gute Deutschkenntnisse für eine selbstständige Sprachverwendung nachweist.

In den anschließenden Orientierungskursen erfuhren die Teilnehmenden das Wichtigste aus deutscher Geschichte, Politik und Kultur und legten einen weiteren Test ab.

Alle Teilnehmer/innen unserer Integrationskurse konnten sich nach dem Besuch der Sprachkurse besser in Ihrer deutschen Umgebung zurechtfinden, vielen gelang bereits der Anschluss an den regionalen Arbeitsmarkt.

Um diesen Schritt noch besser zu unterstützen, führt die KVHS seit 5 Jahren auch Kurse zur beruflichen Integration von Migrantinnen und Migranten durch. In diesen Kursen zur Berufsbezogenen Deutschförderung (ESF/BAMF) werden außer berufsbezogenem Deutsch auch berufsvorbereitende Qualifikationen erworben.

Dass der Prozess der sprachlichen und gesellschaftlichen Integration von Zuwanderern noch lange nicht abgeschlossen ist, zeigen nicht nur die zurzeit weiter steigenden Zahlen an Interessenten und Teilnehmenden in unseren Kursen.

Die KVHS Peine und vor allem ihre gut qualifizierten und motivierten Kursleiterinnen leisten damit einen wichtigen Beitrag zu einer gesellschaftlichen Aufgabe von wachsender Bedeutung. Wir freuen uns auf die künftigen Herausforderungen und nehmen sie gerne an.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Der vom Europarat entwickelte Europäische Referenzrahmen für Sprachen gibt in sechs Stufen des Fremdsprachenerwerbs qualitativ und quantitativ vor, was ein/e Lernende/r sprachlich können sollten, wenn er/sie die betreffende Lernstufe erreicht. Der Referenzrahmen gilt für alle europäischen Sprachen und macht so Kenntnisse und Fertigkeiten vergleichbar. Die Kurse der KVHS sind auf den Referenzrahmen bezogen. Sie können so leichter erkennen, welche Fertigkeiten Sie in der Fremdsprache bereits erworben haben oder noch erwerben können.

A1 – Grundstufe

Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen – z.B. Name, Wohnort, Bekannte, Dinge, die sie besitzen, usw. – und kann auf Fragen dieser Art Antwort geben. Kann sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen, und bereit sind zu helfen.

A2

Kann einzelne Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Kann sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen unkomplizierten und direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Kann mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und seine/ihre Umwelt beschreiben.

B1 – Aufbaustufe

Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

B2

Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einem Problem erklären und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

C1 – Oberstufe

Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, auch längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Kann sich beinahe mühelos spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter offensichtlich nach Worten suchen zu müssen. Kann die Sprache wirksam und flexibel im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium gebrauchen. Kann sich klar und gut strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern, etwas ausführlich beschreiben oder berichten und seine Aussagen inhaltlich und sprachlich verknüpfen.

C2

Kann praktisch alles, was er/sie liest oder hört, mühelos verstehen. Kann Sachverhalte und Argumente aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen wiedergeben und in einer kohärenten Darstellung zusammenfassen. Kann sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und auch bei komplizierten Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Kurse der KVHS Peine

	Kurse Englisch	Kurse andere Fremdsprachen	Kurstufen	Mögliche Prüfungen:
A1	Englisch Network Starter Network 1	Französisch Spanisch Italienisch Frz., Span., Ital. für Reise/Urlaub	Semester 1 - 4 Grundstufe	telc A1
A2	Englisch Network 2 Network 3 Refresher Basic Courses Easy Conversation	Französisch Spanisch Italienisch	Semester 5 - ca. 10 Grundstufe	telc A2
B1	Englisch Network Plus Network Plus Refresher Certificate Courses Business Basic Courses Conversation	Französisch (Semester 10 und höher) Spanisch (Semester 10 und höher) Italienisch (Semester 10 und höher)	Aufbaustufe	Deutshtest für Zuwanderer (DTZ) B1 telc-Prüfungen Cambridge PET
B2	Englisch Business Certificate Courses Advanced Conversation		Aufbaustufe	Goethe-Zertifikat B2, telc B1 + Beruf telc B2 Cambridge First Certificate Cambridge Business English (BEC Vantage Level)
C1	Cambridge Advanced Courses		Oberstufe	English Cambridge Advanced Certificate (CAE) Goethe-Zertifikat C1
C2				

Offenes Kursangebot

Deutsch B2 Mittelstufe

mit Vorbereitung auf die Goethe-Prüfung B2
Voraussetzung sind gefestigte Kenntnisse der Stufe B1

Der Kurs wendet sich an alle, die bereits über gute Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 verfügen und Grundlagen der Grammatik beherrschen.

Schwerpunkte des Kurses sind mündliches und schriftliches Ausdrucksvermögen, Arbeit mit Texten und grammatische Strukturen.

Auf Wunsch besteht auch die Möglichkeit zur Vorbereitung auf die Goethe-Prüfung B2.

Der Kurs ist auch offen für Interessenten, die die Prüfung nicht ablegen wollen.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

Kurs-Nr.: A- 7101 P3

montags und donnerstags, 16.02.-09.07.
17.45 bis 20.00 Uhr, 33 Tage
Galina Adamy
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr.2, Raum 121
323,00 Euro
100 UStd.

Deutsch als Fremdsprache/ Zweitsprache

Die KVHS ist anerkannter Träger von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz.

Ausländer und Ausländerinnen, die ab 2005 nach Deutschland gekommen sind und auf Dauer hier bleiben wollen, müssen an einem Integrations Sprachkurs teilnehmen.

Ausländer/innen und Spätaussiedler/innen, die schon länger in Deutschland leben und noch keine ausreichenden Deutschkenntnisse besitzen, können ebenfalls einen Integrationskurs besuchen.

Interessierte müssen einen Antrag beim Bundesamt für Migration und Flüchtlinge stellen (BAMF). Die Anträge gibt es beim Caritasverband Peine, der auch die Erstberatung durchführt.

Die KVHS bietet die Kurse vormittags und einen Nachmittagskurs nach Bedarf als Intensivkurse mit 20 bis 25 Unterrichtsstunden in der Woche an. Mit Vorkenntnissen können Interessierte in einem fortgeschrittenen Modul einsteigen.

Beratung: donnerstags, 15.00 bis 17.00 Uhr
Jürgen Bösel, Tel. 0 51 71 / 401-32 40,
Marianne Pikowski, Tel. 0 51 71 / 401-31 40 (nachmittags).

Integrationskurse Deutsch (BAMF)

Der Weg zum Integrationskurs Deutsch

Anmeldung:

Wenn Sie einen Integrationskurs belegen möchten, melden Sie sich bitte vorher bei der KVHS an und gehen Sie nicht ohne Anmeldung zum Kurs.

Beratung und Einstufung:

Wir beraten Sie vor Kursbeginn gründlich und laden Sie dann zu einem Einstufungstest Deutsch ein. Damit stellen wir sicher, dass Sie gleich im richtigen Modul mit dem Lernen beginnen können.

Kosten:

Für Empfänger von Arbeitslosengeld II sind die Kurse kostenlos, die anderen Teilnehmer/innen mit BAMF-Förderung zahlen zurzeit 1,20 Euro pro Unterrichtsstunde selbst.

Bildung auf Bestellung

Den Kurs, den Sie suchen,
haben wir nicht im Programm?
Rufen Sie uns an!

Wir nehmen Ihre Anregung gern auf.
Tel. 0 51 71 / 401-32 40



Einbürgerungstest

Die KVHS Peine ist mit der Durchführung des **Einbürgerungstests** vom Bundesamt für Migration beauftragt. Der Test wird bei genügender Nachfrage in der Regel vierteljährlich angeboten.

Interessenten/innen melden sich bitte bei der KVHS unter **Tel. 0 51 71 / 401-31 40 (nachmittags) oder 401-32 40** an.

Nächster Termin ist Freitag, 13.03.2015, 15.00 - 16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 13.02.2015

Außerdem bieten wir einbürgerungswilligen Ausländern/innen eine Beratung zur Vorbereitung an. Näheres zu Terminen und Kosten erfahren Interessierte unter den genannten Telefonnummern oder unter E-Mail: j.boesel@kvhs-peine.de

KVHS Peine bietet ab Frühjahr 2015 wieder ESF/BAMF-Kurs an

Für Teilnehmer/innen der Deutsch-Integrationskurse hat die KVHS bereits in den vergangenen 4 Jahren ein besonderes Angebot durchgeführt, das über die Stufe B1 hinaus geht, etwa 400 Stunden berufliches Deutsch vermittelt und zusätzliche berufsvorbereitende Inhalte hat.

Dies sind zum Beispiel Bewerbungstraining, Schlüsselqualifikationen, und EDV-Unterricht.

Der Kurs

„Berufsbezogene Deutschförderung“ (ESF/BAMF)

ist für Migranten kostenfrei und steht allen Interessenten in ALG II-Bezug offen.

Für Fragen zu diesem Kurs melden sich Interessenten/innen bitte bei der KVHS Peine, Tel. 0 51 71 / 401-32 40 oder 401-31 40 (nachmittags)

Englisch

Grundstufe A1

Englisch A1 Grundstufe

**Neuer Kurs
für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
(absolute Anfänger/innen)**

Es wird langsam vorangegangen, um die Grundlagen der englischen Alltagssprache zu erarbeiten.

Lehrbuch: Network Now A1, Starter,
ab Lektion 1

Kurs-Nr.: A-7201P3

dienstags, ab 10.02., 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Nachmittage
Madalena Farmhouse Bizarro
Peine, Forum, Winkel 30
79,50 Euro
30 UStd.

English – Let's start again!

Wenn Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt haben und vieles vergessen oder lange nicht angewendet haben, ist dieser Kurs eine gute Möglichkeit noch einmal „durchzustarten“. Der Kurs beginnt auf einfachem Niveau (A1) und wiederholt Grundlagen systematisch und angemessen ausführlich.

Lehrbuch: Network Now A1,
ISBN 978-3-12-606588-7,
Klett Langenscheidt

Kurs-Nr.: A-7270H3

donnerstags, ab 12.02., 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Abende
Dora Oppermann
Hohenhameln, Realschule, Harberstr. 4,
Musikraum
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch A1 Grundstufe

**für Teilnehmer/innen mit
geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit geringen und/oder lange zurückliegenden Vorkenntnissen gedacht, die die Grundlagen der englischen Alltagssprache erlernen möchten.

Lehrbuch: Network Now A1,
ISBN 978-3-12-606588-7 ab Lektion 2

Kurs-Nr.: A-7219P3

dienstags, ab 10.02., 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Nachmittage
Katrin Koslowski
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 121
79,50 Euro
30 UStd.

Einstufung und Beratung – Englisch

Der richtige Start ist wichtig beim Erlernen oder Wiedererlernen einer Fremdsprache. Schulkenntnisse liegen oft sehr lange zurück und eine Selbsteinschätzung der eigenen Kenntnisse fällt schwer. Nutzen Sie daher bitte unser Beratungsangebot für Englisch, damit Ihnen ein möglichst optimaler Start gelingt. Möchten Sie eine telefonische oder persönliche Beratung, rufen Sie bitte Jürgen Bösel, Programmbereichsleiter Sprachen, unter Tel. 0 51 71 / 401-32 40 an.
Dienstag, 3. Februar, 18:30 Uhr
Kursleiter/innen der KVHS Peine
Peine, Forum, Winkel 30
Einstufung und Beratung sind kostenlos.

Englisch A1 Grundstufe

**3. Semester
Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit – oder lange zurückliegenden Vorkenntnissen gedacht, aber nicht für absolute Anfänger/innen.

Lehrbuch: English Network Now A1 Starter,
ISBN 978-3-12-606585-6, ab Lektion 5

Kurs-Nr.: A-7212P3

mittwochs, ab 11.02., 16:15 - 17:45 Uhr,
15 Abende
Kathryn Smelser
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 105
79,50 Euro, 30 UStd.

Englisch A1 Grundstufe

**3. Semester
Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit – oder lange zurückliegenden Vorkenntnissen gedacht, aber nicht für absolute Anfänger/innen.

Lehrbuch: English Network Now A1 Starter,
ISBN 978-3-12-606585-6, ab Lektion 5

Kurs-Nr.: A-7202P3

montags, ab 09.02., 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Abende
Kathryn Smelser
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 105
79,50 Euro, 30 UStd.

Englisch Grundstufe 2

Auf einfache und spielerische Weise wird Englisch für den Alltag vermittelt.

Bereits vorhandene Kenntnisse werden erweitert und vertieft.

Kurs-Nr.: A-7264E2

donnerstags, ab 15.01., 10:00 - 11:00 Uhr,
36 Vormittage
Elke Ostelmann-Janssen
Edemissen, Lebenshilfe Berkhöpen,
Am Berkhöpen 3
119,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
48 UStd.

Englisch Grundstufe

Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Alltagssprache im gemäßigten Tempo.

Kurs-Nr.: A-7265P2

montags, ab 12.01., 10:15 - 11:45 Uhr,
10 Vormittage
Janet Kielhorn
Peine, Rehatec,
Werner-Nordmeyer-Str. 26
52,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
20 UStd.

Englisch für Fortgeschrittene

Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Alltagssprache im gemäßigten Tempo.

Kurs-Nr.: A-7266P2

montags, ab 12.01., 13:00 - 14:30 Uhr,
10 Vormittage
Janet Kielhorn
Peine, Rehatec,
Werner-Nordmeyer-Str. 26
52,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
20 UStd.

Network Now Starter

Mit Network Now (Starter) beginnen Sie das Kursprogramm, wenn Sie noch nie Englisch gelernt haben oder Ihre Kenntnisse wirklich so gering sind und sehr lange zurückliegen (etwa, wenn Sie Ihr Hauptschul-Englisch 20 Jahre nicht angewandt oder aufgefrischt haben), dass ein Einstieg bei „Null“ sinnvoll ist.

Sind Ihre Vorkenntnisse jedoch nur etwas besser, sollten Sie unbedingt in einem Kurs mit dem Lehrbuch Network Now, A1 oder einen Refresher-Kurs (A2) beginnen!

Englisch A1 Grundstufe

5. Semester

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit und/oder lange zurückliegenden Vorkenntnissen gedacht, die die Grundlagen der englischen Alltagssprache erlernen möchten.

Lehrbuch: Network Now, A1,
ISBN 978-3-12-606588-7, ab Lektion

Kurs-Nr.: A-7207P3

dienstags, ab 10.02., 19:35 - 21:05 Uhr,
15 Abende
Murat Erdogan
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
79,50 Euro
30 UStd.



© Zarya Maxim - Fotolia.com

Hooray for Holidays – Englisch für den Urlaub

Lernstufe A1 –Grundstufe

Hier lernen echte Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen mit sehr lange zurückliegenden Schulkenntnissen Englisch „von Anfang an“.

Wir trainieren die wichtigsten Redewendungen für den Urlaub und üben vor allem die Sprechfertigkeit in Urlaubssituationen.

Lehrbuch: Hooray for Holidays, Englisch für den Urlaub, Hueber Verlag,
ISBN 978-3-19-00 7243-9

Kurs-Nr.: A-7274V3

mittwochs, ab 11.02., 9:30 - 11:00 Uhr,
15 Vormittage
Gudrun Jensen
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 1
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch für die Reise

Lernstufe A1/A2 Grundstufe

Im Urlaub fehlen Ihnen manchmal die richtigen Worte? In diesem Kurs werden Sie „im geschützten Raum“ und in freundlicher Atmosphäre fit gemacht für alle möglichen Situationen:

Sich vorstellen, Besichtigungen, Fahrkarten kaufen, Essen bestellen, Telefongespräche führen, verlorenes Gepäck wiederbekommen, Formulare ausfüllen und vieles mehr.

Neueinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: English Network Tourist,
ISBN 978-3-12-606555-9, ab Kapitel 5

Kurs-Nr.: A-7278V3

donnerstags, ab 12.02., 17:30 - 19:00 Uhr,
10 Nachmittage
Gudrun Jensen
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2
54,00 Euro
20 UStd.

Grundstufe A2

Englisch A2 Grundstufe

Sprachlos in Alltagssituationen, wenn man es mal auf Englisch sagen muss? Dagegen tun wir etwas: gemeinsam bauen Teilnehmer/innen mit Englischkenntnissen aus 4 - 5 Jahren Schule oder 7 Semestern VHS ihre Sprechhemmungen ab.

Neueinsteiger/innen sind stets willkommen.

Lehrbuch: Network Now, A2,
ISBN 978-3-526-51931-7

Kurs-Nr.: A-7275V3

donnerstags, ab 12.02., 09:30 - 11:00 Uhr,
15 Vormittage
Gudrun Jensen
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch A2 Grundstufe

8. Semester

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Wenn Sie in lange zurückliegender Schulzeit Englisch gelernt haben, dann ist dieser Kurs für einen „Wiedereinstieg“ ideal.

Durch erwachsenengerechte Methoden und durch angemessenes Vorgehen verlieren Sie die Angst vorm Fremdsprachenlernen und werden sich bald auf einfachem Niveau verständigen können.

Lehrbuch: Network Now A2.1, ab Lektion 5

Kurs-Nr.: A-7211P3

mittwochs, ab 11.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Abende
Bärbel Brinkmann
Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Raum A 101
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch A1 Grundstufe

9. Semester

Kurs für Wiedeanfänger/innen mit Grundkenntnissen aus Schule oder Beruf.

Es wird langsam vorangegangen, um die Grundlagen der englischen Alltagssprache zu erarbeiten und zu festigen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr.: A-7200P3

dienstags, ab 10.02., 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Abende
Katrin Koslowski
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 121
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch A2 Grundstufe

8. Semester

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Wenn Sie in lange zurückliegender Schulzeit Englisch gelernt haben, dann ist dieser Kurs für einen „Wiedereinstieg“ ideal. Durch erwachsenengerechte Methoden und durch angemessenes Vorgehen verlieren Sie die Angst vorm Fremdsprachenlernen und werden sich bald auf einfachem Niveau verständigen können.

Lehrbuch: Network Now A2.1,
ISBN 978-3-12-606591-7, ab Lektion 5

Kurs-Nr.: A-7216P3

dienstags, ab 10.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Abende
Bärbel Brinkmann
Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Raum A 101
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch A2 Grundstufe

Lernstufe ab Network 3

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die in entspannter Atmosphäre langsam und gründlich Englisch lernen möchten. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden geübt. Durch Spiele, Musik und Gespräche festigen wir das Gelernte.

Lehrbuch: nach Absprache

Kurs-Nr.: A-7206P3

mittwochs, ab 11.02., 17:45 - 19:15 Uhr,
15 Nachmittage
Kathryn Smelser
Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Raum A 105
79,50 Euro
30 UStd.



© stillkost - Fotolia.com

Englisch A2 Grundstufe

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die in entspannter Atmosphäre langsam und gründlich Englisch lernen möchten. Wortschatz, Redewendungen und Grammatik werden geübt. Durch Spiele, Musik und Gespräche festigen wir das Gelernte.

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, ab Lektion 3, ISBN 978-3-12-606549-8

Kurs-Nr.: A-7210P3

montags, ab 09.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Abende
Kathryn Smelser
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 105
79,50 Euro
30 UStd.

English Songs and Texts

Englisch A2 Grundstufe

Jede Woche ein neuer Song und jedes Semester eine neue Lektüre sorgen für Abwechslung in diesem Kurs, in dem die mündliche Kommunikation nicht zu kurz kommt.

Lehrbuch/Lektüre: nach Absprache

Kurs-Nr.: A-7213P3

donnerstags, ab 12.02., 10:00 - 11:30 Uhr,
15 Vormittage
Bärbel Brinkmann
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
79,50 Euro, 30 UStd.

Englisch A2 Grundstufe

Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende, die ihre Grundkenntnisse mit dem Lehrwerk Network 2 auffrischen und erweitern wollen.

Lehrbuch: English Network 2, New Edition

Kurs-Nr.: A-7269H3

donnerstags, ab 12.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Abende
Dora Oppermann
Hohenhameln, Realschule, Harberstr. 4,
Musikraum
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch A2 Grundstufe

Vormittagskurs

für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen

In diesem Kurs werden die Grundlagen der englischen Alltagssprache in gemäßigttem Tempo erweitert.

Lehrbuch: English Network 3, New Edition, ab Lektion 5

Kurs-Nr.: A-7220P3

dienstags, ab 10.02., 10:30 - 12:00 Uhr,
15 Vormittage
Gunter Kreitschi
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
79,50 Euro
30 UStd.

Aufbaustufe B1

Englisch B1 Aufbaustufe

Lernstufe Network Plus Vormittagskurs mit Muße

In diesem Kurs wird in entspannter Atmosphäre die englische Sprache vermittelt. Lernschwerpunkte sind dabei:

- Festigung der grammatischen Grundlagen
- Textarbeit
- Freies Sprechen zu ausgewählten Themen
- Erarbeiten und Wiederholen von wichtigen Redewendungen
- Wortschatzarbeit/Wortfamilien.

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Rücksprache und Beratung mit Kursleiter erwünscht.

Kurs-Nr.: A-7233P3

freitags, ab 13.02., 08:55 - 10:25 Uhr,
15 Vormittage
Gunter Kreitschi
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
79,50 Euro, 30 UStd.

Englisch B1 Aufbaustufe

Vormittagskurs

für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen. Neuanmeldungen nach Rücksprache mit dem Kursleiter erwünscht.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

Kurs-Nr.: A-7208P3

montags, ab 09.02., 10:00 - 11:30 Uhr,
15 Vormittage
Gunter Kreitschi
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
79,50 Euro, 30 UStd.

Englisch B1 Aufbaustufe

Lernstufe Network Plus

Vormittagskurs

In diesem Kurs wird in entspannter Atmosphäre die englische Sprache vermittelt. Lernschwerpunkte sind dabei:

- Festigung der grammatischen Grundlagen
- Textarbeit
- Freies Sprechen zu ausgewählten Themen
- Erarbeiten und Wiederholen von wichtigen Redewendungen
- Wortschatzarbeit/Wortfamilien.

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Rücksprache mit dem Kursleiter und Beratung erwünscht.

Kurs-Nr.: A-7209P3

dienstags, ab 10.02., 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Vormittage
Gunter Kreitschi
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
79,50 Euro
30 UStd.

Englisch B1 Aufbaustufe

Lernstufe Network Plus
Vormittagskurs
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird in entspannter Atmosphäre die englische Sprache vermittelt. Lernschwerpunkte sind dabei:

- Festigung der grammatischen Grundlagen
- Textarbeit
- Freies Sprechen zu ausgewählten Themen
- Erarbeiten und Wiederholen von wichtigen Redewendungen
- Wortschatzarbeit/Wortfamilien.

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Neuanmeldungen nach Rücksprache mit dem Kursleiter.

Kurs-Nr.: A-7214P3
 donnerstags, ab 12.02., 10:30 - 12:00 Uhr,
 15 Vormittage, 79,50 Euro, 30 UStd.
 Gunter Kreitschi
 Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
 Raum 14

Englisch B1 Aufbaustufe

Lernstufe Network Plus
Vormittagskurs
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs wird in entspannter Atmosphäre die englische Sprache vermittelt. Lernschwerpunkte sind dabei:

- Festigung der grammatischen Grundlagen
- Textarbeit
- Freies Sprechen zu ausgewählten Themen
- Erarbeiten und Wiederholen von wichtigen Redewendungen
- Wortschatzarbeit/Wortfamilien.

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Neuanmeldungen nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter

Kurs-Nr.: A-7221P3
 donnerstags, ab 12.02., 08:55 - 10:25 Uhr,
 15 Vormittage, 79,50 Euro, 30 UStd.
 Gunter Kreitschi
 Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
 Raum 14



© Andrei Nekrassov - Fotolia.com

Relax and Learn English

Englisch B1 Aufbaustufe
Vormittagskurs
für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen

Unser Ziel ist es, entspannt zu lernen und über die Freude am Lernen zur Leistung zu kommen.

Die Gruppe hat in den gemeinsam absolvierten Kursen gezeigt, dass dies nicht nur Wunschdenken ist!

Wer möchte einen Einstieg versuchen? Rücksprache mit dem Kursleiter und Beratung durch die KVHS ist dabei erwünscht.

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt.

Kurs-Nr.: A-7230P3
 mittwochs, ab 11.02., 10:30 - 12:00 Uhr,
 15 Vormittage
 Gunter Kreitschi
 Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
 Raum 14
 79,50 Euro
 30 UStd.

Englisch B1 Aufbaustufe

Lernstufe Network Plus
Vormittagskurs mit Muße

In diesem Kurs wird in entspannter Atmosphäre die englische Sprache vermittelt.

Lernschwerpunkte sind dabei:

- Festigung der grammatischen Grundlagen
- Textarbeit
- Freies Sprechen zu ausgewählten Themen
- Erarbeiten und Wiederholen von wichtigen Redewendungen
- Wortschatzarbeit/Wortfamilien

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt. Rücksprache und Beratung mit Kursleiter erwünscht.

Kurs-Nr.: A-7232P3
 mittwochs, ab 11.02., 08:55 - 10:25 Uhr,
 15 Vormittage
 Gunter Kreitschi
 Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
 Raum 14
 79,50 Euro
 30 UStd.

Flexible Entgeltgestaltung für mehr Kontinuität

Nicht immer wird in den Sprachkursen die Mindestteilnehmerzahl von **10** erreicht.

Wird die Mindestteilnehmerzahl einmal unterschritten, so sorgt unser flexibles Entgelt dafür, dass der Kurs trotzdem durchgeführt werden kann, vorausgesetzt, alle Teilnehmer/innen sind einverstanden. Die Entgelte richten sich in diesem Fall nach der tatsächlichen Gruppengröße und der Zahl der Unterrichtsstunden.

Die Gruppe entscheidet gemeinsam, wieviele Unterrichtsstunden zu welchem Entgelt gebucht werden sollen.

Unabhängig davon werden **Ermäßigungen** und **Rabatte** auch gewährt, wenn ein Kurs weniger als zehn, **jedoch mindestens sieben Teilnehmer/innen hat.**

Entgelttabelle

Abende Unterrichtsstunden	15 30	14 28	13 26	12 24	11 22	10 20
Teilnehmer/innen						
9	88,00 €	82,50 €	77,50 €	71,00 €	66,50 €	60,50 €
8	98,50 €	92,00 €	86,00 €	79,50 €	73,00 €	66,50 €
7	112,50 €	105,00 €	98,50 €	91,00 €	83,50 €	76,00 €

Refresher Courses

English Refresher

Englisch A2 Grundstufe
1. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre vorhandenen, evtl. schon vor langer Zeit erworbenen und vergessen geglaubten Englischkenntnisse relativ schnell auffrischen wollen.

Es werden Vorkenntnisse im Umfang des Realschulabschlusses vorausgesetzt. Neben der Wiederholung der englischen Grammatik soll die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Mittelpunkt stehen. Darüber hinaus sollen Hör- und Leseverstehen trainiert werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-464-20238-8

Kurs-Nr.: A-7237P3

donnerstags, ab 12.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
15 Abende
Simone Gerlach
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
79,50 Euro
30 UStd.

English Refresher

Englisch A2 Grundstufe
2. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre vorhandenen, evtl. schon vor langer Zeit erworbenen und vergessen geglaubten Englischkenntnisse relativ schnell auffrischen wollen. Es werden Vorkenntnisse im Umfang des Realschulabschlusses vorausgesetzt.

Neben der Wiederholung der englischen Grammatik soll die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Mittelpunkt stehen. Darüber hinaus sollen Hör- und Leseverstehen trainiert werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher A2, Cornelsen Verlag, ab Lektion 4, ISBN 978-3-464-20238-8

Kurs-Nr.: A-7234P3

donnerstags, ab 19.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
15 Abende
Ulrich Wolff

English Refresher – Brush Up Your English

Englisch A2 Grundstufe
4. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre vorhandenen, evtl. schon vor langer Zeit erworbenen und vergessen geglaubten Englischkenntnisse relativ schnell auffrischen wollen.

Es werden Vorkenntnisse im Umfang des Realschulabschlusses vorausgesetzt.

Neben der Wiederholung der englischen Grammatik soll die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Mittelpunkt stehen.

Darüber hinaus sollen Hör- und Leseverstehen trainiert werden.

Lehrbuch: Brush Up A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-002936-5

Kurs-Nr.: A-7251P3

mittwochs, ab 11.02., 18:45 - 20:15 Uhr,
12 Abende
Marie Kunstmann
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
64,00 Euro
24 UStd.

Einstufungstest und Beratung für Englisch

Die KVHS bietet Ihnen auch in diesem Semester die Möglichkeit, Ihren Sprachstand in Englisch mit Hilfe eines kostenlosen Einstufungstests zu ermitteln.

Damit möchten wir Ihnen die richtige Wahl eines Fremdsprachenkurses erleichtern und den bestmöglichen Lernerfolg für Sie erreichen.

Das Testergebnis wird umgehend ausgewertet und ist Grundlage für eine individuelle Beratung.

Der Einstufungstest wird für alle-Interessenten am Englisch-Programm der KVHS sowie für Bildungsurlaubs- und Wirtschaftsenglisch-Interessenten angeboten, sofern sie Vorkenntnisse haben.

Bitte, nehmen Sie die Möglichkeit wahr, um von Anfang an im „richtigen“ Kurs zu lernen.

**Termin: Dienstag, 3. Februar, 18:30 Uhr,
Forum Peine, Im Winkel 30**

English Refresher

Englisch A2 Grundstufe
5. Semester

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/-innen, die ihre vorhandenen, evtl. schon vor langer Zeit erworbenen und vergessen geglaubten Englischkenntnisse relativ schnell auffrischen wollen.

Es werden Vorkenntnisse im Umfang des Realschulabschlusses vorausgesetzt. Neben der Wiederholung der englischen Grammatik soll die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Mittelpunkt stehen. Darüber hinaus sollen Hör- und Leseverstehen trainiert werden.

Lehrbuch: A New Start Refresher B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20239-5, ab Lektion 1

Kurs-Nr.: A-7235P3

mittwochs, ab 11.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende
Wilma Hansmann
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 121
79,50 Euro
30 UStd.

Refresher-Kurse ...

... sind für Teilnehmer/-innen gedacht, die vor langer Zeit Englischkenntnisse erworben haben, die aber durch fehlenden Sprachgebrauch „verschüttet“ oder teilweise vergessen wurden.

Wenn Sie viele „Lücken“ haben oder nur noch wenige Kenntnisse wirklich sicher abrufbar sind, dann empfiehlt sich in jedem Fall ein Einstieg in den Kurs **Refresher, 1. Semester**.

Sind Ihre Kenntnisse aber noch besser oder frischer, so können Sie auch in eine höhere Stufe des Systems **Refresher** einsteigen, etwa bei **Refresher 2. Semester** oder **3. Semester**.

Allerdings empfehlen wir eine Teilnahme am **Refresher-Programm** meist nur dann, wenn Sie Kenntnisse im Umfang des Realschulabschlusses mitbringen.

**In jedem Fall sollten Sie sich beraten lassen und den angebotenen Einstufungstest wahrnehmen:
Dienstag, 3. Februar, 18:30 Uhr, Forum Peine, Im Winkel 30, Räume in der 1. Etage**

Conversation Courses Grundstufe A2

American Conversation

A2 Grundstufe

Im Mittelpunkt steht in diesem Semester „Dreamers – Great People who have changed the World“, sowie Small Talk.

Lehrbuch: Material wird vom Kursleiter gegen eine Gebühr von ca. 2,00 Euro gestellt

Kurs-Nr.: A-7218P3

montags, ab 09.02., 18:00 - 19:30 Uhr,

10 Abende

Randall Smelser

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Raum A 104

54,00 Euro, 20 UStd.

Conversation with Spotlight

A2 Grundstufe

Vormittagskurs

Die englischsprachige Zeitschrift Spotlight bietet eine Auswahl interessanter Themen, die im Kurs sprachlich und inhaltlich erarbeitet werden. English can be fun!

Die Texte sind in der Regel auf leichterem Niveau (A2). Englische Grammatik und Dialog-Übungen sind ebenfalls vorgesehen. Das Lerntempo ist auf das Lernvermögen älterer Menschen (Senioren) abgestimmt.

Lehrbuch: Zeitschrift Spotlight, und (für Grammatik-Übungen): First Choice A2, Cornelsen-Verlag

Kurs-Nr.: A-7276V3

mittwochs, ab 25.02., 09:30 - 11:00 Uhr,

10 Vormittage

Hely Kramer

Vechele, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2

54,00 Euro

20 UStd.

Aufbaustufe B1

In Conversation

Englisch B1 Aufbaustufe

Vormittagskurs

In diesem Konversationskurs können Sie Ihre guten Englischkenntnisse anhand von interessanten Diskussionen auffrischen, vertiefen und erweitern. Sie werden zum lebhaften Gebrauch der englischen Sprache durch spannende Themen motiviert. Lernen und sprechen Sie natürliches und modernes Englisch! Individuelle Übungen regen zum freien Sprechen an. Es wird in Englisch gedacht, gesprochen und gelacht.

Lehrbuch: In Conversation B1/B2, Klett Verlag, ISBN 501555

Kurs-Nr.: A-7239P3

mittwochs, ab 11.02., 10:45 - 12:15 Uhr,

12 Vormittage

Marie Kunstmann

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 15

64,00 Euro, 24 UStd.



© chantal cecchetti - Fotolia.com

In Conversation

Englisch B1 Aufbaustufe

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre erworbenen Englischkenntnisse praktisch umsetzen und erweitern wollen. Wir arbeiten mit Material aus verschiedenen Bereichen, zum Beispiel kurze Geschichten aus dem Magazin, English Spotlight, einfache Alltagssituationen bei der Arbeit und in der Freizeit. Der Schwerpunkt des Kurses ist die Übung und Verbesserung der mündlichen Fertigkeiten. Das „Verschüttete“ soll ans Tageslicht gebracht werden!

Die Teilnehmer/innen können selbstverständlich Wünsche äußern. Es wird in Englisch gedacht, gesprochen und gelacht.

Lehrbuch: In Conversation B1/B2,

Klett Verlag, ISBN 501555

Kurs-Nr.: A-7236P3

montags, ab 09.02., 18:00 - 19:30 Uhr,

12 Abende

Marie Kunstmann

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 15

64,00 Euro, 24 UStd.

Conversation in the Morning

B1 Aufbaustufe

für Teilnehmer/innen mit gefestigten Grundkenntnissen

Keine Gelegenheit England zu besuchen? Dann lassen Sie England nach Peine kommen! Dieser Conversation Course ermöglicht Ihnen, ohne Hemmungen in der Fremdsprache zu reden. Unsere Gesprächsthemen sind immer aktuell und beziehen Material aus englischen Medien sowie Vorschläge der Teilnehmer/innen mit ein. Dabei wird nur in Englisch gesprochen, gedacht und auch gelacht!

Kurs-Nr.: A-7248P3

mittwochs, ab 11.02., 09:00 - 10:30 Uhr,

12 Vormittage

Marie Kunstmann

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 15

64,00 Euro

24 UStd.

Keep going!

Conversation Course

Lernstufe B1-Aufbaustufe

Vormittagskurs

This course is just right for those who would like to use their English to talk in a friendly atmosphere.

The group heartily welcomes newcomers.

– Come and join us!

Lehrbuch: nach Absprache

Kurs-Nr.: A-7228P3

freitags, ab 06.02., 10:30 - 12:00 Uhr,

12 Vormittage

Janet Kielhorn

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 15

64,00 Euro

24 UStd.

English Conversation B1 Aufbaustufe

Vormittagskurs

„Ich verstehe ja eigentlich Englisch. Aber wenn ich mal was sagen soll, bekomme ich kein Wort heraus!“

Mal ehrlich – haben Sie das auch schon gedacht?

Der Englischunterricht ist schon eine Weile her und die Sprachkenntnisse sind regelrecht eingerostet.

Hier werden Sie im „geschützten Raum“ und bei entspannter Atmosphäre fit fürs Sprechen gemacht und bauen Sprechhemmungen ab.

Neueinsteiger/innen mit Vorkenntnissen ab dem Niveau B1 sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: In Conversation, Klett Verlag, ISBN 978-3-125015555

Kurs-Nr.: A-7277V3

freitags, ab 13.02., 09:30 - 11:00 Uhr,

15 Vormittage

Gudrun Jensen

Vechele, Bürgerzentrum, Schulungsraum 1

79,50 Euro

30 UStd.



© panalot - Fotolia.com

Reading Courses Aufbaustufe B1

Reading and Conversation

Lernstufe B1 Aufbaustufe

Möchten Sie probieren, ein Buch auf Englisch zu lesen?

Dieser Kurs gibt Ihnen die Möglichkeit in entspannter Atmosphäre, bessere Lesefertigkeit zu erwerben.

Wir lesen eine der erfolgreichsten Krimiautorinnen, Agatha Christie, und zusammen werden wir versuchen den/die Täter zu finden. Lesen, Spaß, Diskussion und Meinungsaustausch erwarten Sie.

Lektüre: The Body in the Library, Agatha Christie, Penguin Active Reading, Level 4

Kurs-Nr.: A-7252P3

dienstags, ab 10.02., 19:15 - 20:45 Uhr,
15 Abende
Madalena Farmhouse Bizarro
Peine, Forum, Winkel 30
79,50 Euro
30 UStd.

Storyworms

Lektürekurs

Lernstufe Englisch B1 Aufbaustufe

Lesen auch Sie für Ihr Leben gern? Haben Sie es auch schon auf Englisch probiert? Dieser Kurs ist für Leseratten, „Book worms“, auf B1 Niveau, die ihr Englisch gern auffrischen und dabei eine spannende oder heitere Lektüre lesen und darüber in Englisch diskutieren möchten.

Gelesen wird eine Vielfalt an Kurzgeschichten von namhaften, modernen Autoren im Original. Jede Geschichte behandelt ein spannendes Thema und regt so zur lebhaften Diskussion und Meinungsaustausch an. Die Titel der Short Stories werden im Kurs bekannt gegeben.

Kurs-Nr.: A-7249P3

donnerstags, ab 12.02., 18:15 - 19:45 Uhr,
10 Abende
Marie Kunstmann
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Straße 8/9,
Raum 16
126,00 Euro Kleingruppe
Bei 4 Teilnehmer/innen 126,00 Euro
bei 5 Teilnehmer/innen 105,00 Euro
20 UStd.

Reading Course – Edge of Eternity

Lernstufe B2 Aufbaustufe

Band 3 der „Jahrhundertsaga“ von Ken Follet

Wir lesen „Edge of Eternity“ in englischer Sprache.

Das Buch beschreibt auf spannende Weise anhand von Einzelschicksalen Zeiten der Unterdrückung in Deutschland, USA und Russland ab 1961 und anschließende Freiheitsbewegungen, die in dem Fall der Mauer gipfeln.

Die Kenntnis von Band 1 und 2 ist nicht erforderlich.

Lektüre: Ken Follet, Edge of Eternity Band 3

Kurs-Nr.: A-7260P3

mittwochs, ab 04.03., 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende
Nicole Siedentopp
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Straße 8/9,
Raum 16
79,50 Euro
30 UStd.

English Poetry

Vortragsreihe

Ein Ausflug in die schottisch-englische Dichtung (Shakespeare, Burns, Blake, Wordsworth, Yeats).

Wir möchten Sie zu einem Streifzug durch die Welt der englischen Dichtung einladen und dabei die Schönheit und Vielfalt der englischen Sprache entdecken lassen.

Die Vorträge finden in deutscher Sprache statt, Gedichte werden jedoch in Originalsprache gelesen und zitiert.

Kurs-Nr.: A-7250P3

montags, ab 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
5 Abende
Alan Hodgkinson
Peine, Forum, Winkel 30
39,50 Euro
10 UStd.

Die Sprachen-Prüfungen der KVHS Peine

Sprachenlernen soll vor allem Spaß machen und die Kommunikation mit anderen Menschen erleichtern. Darüber hinaus sind Fremdsprachen aber auch ein wichtiger Baustein für eine berufliche Qualifizierung.

Die KVHS Peine trägt der wachsenden Nachfrage nach Sprachenprüfungen durch zahlreiche Prüfungsangebote Rechnung. Falls Sie

Interesse an Prüfungen haben und gern mehr über eine der folgenden Prüfungen wissen möchten, wenden Sie sich bitte an den Programmleiter Sprachen, Jürgen Bösel, Telefon 0 51 71 / 401-32 40. Hier erfahren Sie auch die aktuell geltenden Prüfungsgebühren. Die KVHS Peine ist für alle hier aufgeführten Prüfungen anerkanntes Prüfungszentrum.

	Name der Prüfung	Prüfungsinstitution	Stufen des GERR
Deutsch	DTZ (Deutschtest für Zuwanderer)	Telc	A2 / B1
	Goethe Zertifikate	Goethe-Institut	B2 / C1
Englisch	Certificate in English (Europ. Sprachenzertifikat)	Telc	B1
	Preliminary English Test (PET)	Universität Cambridge	B1
	Cambridge First Certificate (FCE)	Universität Cambridge	B2
	Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)	Universität Cambridge	C1
	Cambridge Business English (BEC I-III)	Universität Cambridge	B1 – C1
Französisch	DELTA (Diplôme d'Études en Langue Française)	Ministère de l'Éducation Nationale	A1 – B2

Alle hier aufgeführten Prüfungen bestehen aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

Cambridge Courses

Cambridge First Certificate

6. Semester
Englisch B2 Aufbaustufe

Dieses Semester dient als Vorbereitung für das Cambridge First Certificate, voraussichtliche Prüfung Juni 2015. Cambridge First Certificate ist eine der renommiertesten Sprachprüfungen und hat weltweite Geltung. Voraussetzung sind Englischkenntnisse im Umfang des Cambridge PET oder des telc-Zertifikats Englisch B1.

Lehrbuch: Material wird vom Kursleiter gegen eine Gebühr von ca. 2,00 Euro gestellt

Kurs-Nr.: A-7254P3

montags, ab 09.02., 19:30 - 21:00 Uhr,
10 Abende
Randall Smelser
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 104
70,00 Euro, 20 UStd.

Cambridge English – Advanced (CAE)

C1 Oberstufe
6. Semester

The Cambridge English – Advanced Certificate is internationally accepted as a high – level test of English language. This makes it the correct test for:

- studying courses at university level
- employment in professional international areas
- applying for visas for Australia and New Zealand

The exam is globally recognized. Participants should have a good knowledge of English (Abitur/BEC etc.) and be willing to work constantly over a period of at least 3 semesters.

Kurs-Nr.: A-7256P3

dienstags, ab 10.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende
Roderick Walsh
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
94,50 Euro, 30 UStd.

Business

English Cambridge Business

Aufbaustufe B1
3. Semester

Ein Einstieg in den Kurs ist mit entsprechenden Vorkenntnissen möglich.

This course is for all those who want to improve their 'Business English'. The course will concentrate on reading, writing, listening and speaking in a business context. Also, the course will cover a period of 3 semesters and a short preparation course for the test. (Cambridge Business Vantage Level – BEC II)

The Cambridge Vantage test is world-wide accepted, and is a great advantage for all who use English in their place of work. The test is set by the University of Cambridge and reaches the B2/C1 Level of the „Common European Framework“ (CEF) for Languages.

Participants should already be able to speak English on a „near B1-level“ and be ready for active work within the group.

Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Kurs-Nr.: A-7255P3

mittwochs, ab 11.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende
Roderick Walsh
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
94,50 Euro
30 UStd.

Bildungsurlaub in Kleingruppen

Wird die Mindestteilnehmerzahl von 8 bei Bildungsurlaubsseminaren/Wochen-Seminaren unterschritten, bieten wir Ihnen die Veranstaltungen zu angepassten Bedingungen an: Das Bildungsurlaubs-/Wochen-Seminar Englisch oder Spanisch (mit 40 UStd.) kostet als Kleingruppenangebot mit 5 bis 7 Teilnehmern/innen dann 195,00 Euro. Sie erhalten von uns in diesem Fall rechtzeitig ein entsprechendes Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin für die Wochen-Seminare:
Petra Funke, Tel. 0 51 71 / 401-31 92, p.funke@kvhs-peine.de

Bildungsurlaub/Wochen-Seminare

Englisch A 1 Grundstufe

für Wiedereinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen
Wochen-Seminar

Das Seminar wendet sich an alle, die nur noch wenige Grundkenntnisse in Englisch haben, da sie eine große zeitliche Distanz zum Fremdsprachenlernen bzw. lange keine Gelegenheit hatten, Englisch privat oder beruflich zu sprechen und zu trainieren. Es wird langsam gearbeitet. Das Seminar kann eine große Hilfe für den nächsten Urlaub sein, weil viele Alltagssituationen geübt werden.

Für absolute Anfänger/innen ist das Seminar nicht geeignet!

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Network A1, New Edition, ab Lektion 1, Langenscheidt/Klett-Verlag
ISBN 978-3-12-606588-7

Kurs-Nr.: A-7280X3

montags - freitags, 15.06. - 19.06.,
08:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage
Kathryn Smelser/Randall Smelser
Peine, Forum, Winkel 30
129,00 Euro, 40 UStd.

English Refresher I – Basic Course A 2 Grundstufe

Wochen-Seminar

Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer/innen, die ihre vorhandenen, evtl. schon vor langer Zeit erworbenen und vergessen geglaubten Englischkenntnisse relativ schnell auffrischen wollen.

Es werden Vorkenntnisse etwa im Umfang des Realschulabschlusses vorausgesetzt. Neben der Wiederholung der englischen Grammatik steht die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Mittelpunkt. Darüber hinaus werden Hör- und Leseverstehen trainiert.

Die Teilnahme am Einstufungstest wird empfohlen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: A New Start, Refresher A 2, ab Lektion 1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-464-20238-8

Kurs-Nr.: A-7281X3

montags - freitags, 08.06. - 12.06.,
8:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage
Marie Kunstmann
Peine, Forum, Winkel 30
129,00 Euro, 40 UStd.

English Refresher II – Basic Course A 2 Grundstufe

Wochen-Seminar

Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer/innen, die ihre vorhandenen, evtl. schon vor langer Zeit erworbenen und vergessen geglaubten Englischkenntnisse relativ schnell auffrischen wollen.

Es werden Vorkenntnisse etwa im Umfang des Realschulabschlusses vorausgesetzt. Neben der Wiederholung der englischen Grammatik steht die Verbesserung der mündlichen Ausdrucksfähigkeit im Mittelpunkt. Darüber hinaus werden Hör- und Leseverstehen trainiert.

Die Teilnahme am Einstufungstest wird empfohlen.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: A New Start, Refresher A 2, ab Lektion 4, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-464-20238-8

Kurs-Nr.: A-7282X3

montags - freitags, 22.06. - 26.06.,
8:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage
Marie Kunstmann
Peine, Forum, Winkel 30
129,00 Euro, 40 UStd.



© Oligo - Fotolia.com

Französisch

Französisch A 1 Grundstufe

Neuer Kurs
für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs können Sie die französische Sprache in kleinen Schritten, aber mit vollem Schwung entdecken und erlernen. Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch für Alltag, Reise und Beruf.

Lehrbuch: On y va! A1 der Französischkurs, Lehr und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6, ab Lektion 1

Kurs-Nr.: A-7300P3

montags, ab 09.02., 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Nachmittage
Eva Herda
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
79,50 Euro
30 UStd.

Französisch A2 Grundstufe

Auffrischkurs
3. Semester

Wenn Ihr Schulfranzösisch (3 - 4 Schuljahre) „eingerostet“ ist und Sie endlich einmal wieder Französisch sprechen und für den Urlaub nutzen möchten, ist dieser Kurs genau der richtige für Sie.

In diesem Kurs vertiefen und wiederholen wir die Inhalte der Lernstufe A2.

Lehrbuch: Rebonjour A2 – Auffrischkurs Französisch, Hueber-Verlag, Nr. 003373-7

Kurs-Nr.: A-7309P3

montags, ab 16.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
15 Abende
Monique Hosang-Croyeaux
Peine, Forum, Winkel 30
79,50 Euro
30 UStd.

Französisch A 1 Grundstufe

4. Semester
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie die französische Sprache in kleinen Schritten, aber mit vollem Schwung entdecken und erlernen. Im Vordergrund steht der mündliche Sprachgebrauch für Alltag, Reise und Beruf.

Lehrbuch: On y va! A1 der Französischkurs, Lehr und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003325-6, ab Lektion 7

Kurs-Nr.: A-7301P3

mittwochs, ab 11.02., 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Nachmittage
Eva Herda
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
79,50 Euro
30 UStd.

Französisch A2 Grundstufe

9. Semester
für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 8 Semestern VHS und Wiedereinsteiger/innen mit Schulkenntnissen.

Der mündliche Sprachgebrauch für Alltag, Reise und Beruf steht im Vordergrund.

Lehrbuch: On y va! A2 der Französischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag,

Kurs-Nr.: A-7302P3

montags, ab 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Abende
Eva Herda
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
84,00 Euro
Kleingruppenunterricht ab
6 Teilnehmer/innen
20 UStd.

Französisch für Fortgeschrittene

Französisch B1 Aufbaustufe
für Teilnehmer/innen mit
Konversations-Niveau

Der Kurs arbeitet mit einem Lehrbuch, das auf fortgeschrittenem Niveau einen stetigen Lernfortschritt bietet. Daneben werden besonders die mündlichen Fertigkeiten weiter ausgebaut und gefestigt.

Lehrbuch: On y va B1, Hueber-Verlag

Kurs-Nr.: A-7307P3

montags, ab 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Abende
Sylvia Klages
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 102
105,00 Euro
Kleingruppe
keine Ermäßigung möglich
20 UStd.

Les visages de la France

B2 Aufbaustufe

Konversationskurs für Teilnehmer/innen, die bereits gut Französisch sprechen
Conversation pour participants bien entraînée.

Lehrmaterial: Kopien und Lektüre, die im Kurs bekannt gegeben wird.

Kurs-Nr.: A-7308P3

montags, ab 16.02., 17:00 - 18:30 Uhr,
15 Nachmittage
Monique Hosang-Croyeaux
Peine, Forum, Winkel 30
79,50 Euro
30 UStd.

Die Französisch-Prüfung DELF

Die KVHS Peine hat die Französisch-Prüfung DELF in ihrem Angebot.

Das „Diplome d'Etudes en Langue Française“ (DELF) ist eine Prüfung des französischen Kultusministeriums, die in Frankreich einen hohen Stellenwert besitzt und besonders für Schüler/innen bei Auslandspraktika oder Studienaufenthalten sehr wertvoll ist.

Die Prüfung, die in verschiedenen Stufen (A1 – B2) absolviert werden kann, legt besonderen Wert auf sprachpraktische und landeskundliche Kenntnisse. Die KVHS Peine führt diese Prüfungen in Zusammenarbeit mit den beteiligten Schulen immer im Januar eines Jahres durch.

Sollten Sie Interesse an dieser Prüfung haben, lassen Sie sich von der KVHS beraten.

Ansprechpartner Jürgen Bösel,
0 51 71 / 401-32 40.

Italienisch

Italienisch zum Kennenlernen

Grundstufe A1
Wochenend-Seminar
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die in die italienische Sprache kennenlernen und die Grundlagen für einfache Alltagssprache besonders in Urlaubssituationen erlernen möchten. Ohne Druck und Stress werden Sie nach am Ende dieses Wochenendseminars kleine Sätze und nützliche Redewendungen anwenden können. Das Lehrmaterial wird vom Kursleiter gegen einen Kostenbeitrag gestellt.

Kurs-Nr.: A-7420Y3

Samstag, 14.03. und 28.03.15, 9:00-15:00 Uhr
Sonntag, 15.03. und 29.03.15, 10:00-15:00 Uhr
Marco Benincasa
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 121
86,00 Euro, 26 UStd.

Spanisch

Spanisch A1 Grundstufe

Neuer Kurs
für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lernziel: Erwerben der Grundkenntnisse als Fundament zur ersten einfachen Verständigung in spanisch-sprechender Umgebung: Sich begrüßen und verabschieden, nach Namen fragen und antworten, Wortbedeutungen ermitteln, nach dem Befinden fragen und antworten. Im Alltag, Beruf und auf Reisen.

Lehrbuch: Con Gusto, Band 1,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag,
ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7606P3

freitags, ab 13.02., 10:30 - 12:00 Uhr,
15 Vormittage
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
79,50 Euro, 30 UStd.

Spanisch A1 Grundstufe

Neuer Kurs
für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Erwerben Sie Grundkenntnisse als Fundament zur ersten einfachen Verständigung in spanisch-sprechender Umgebung, im Alltag, Beruf und auf Reisen! Ein Start in die spanisch-sprechende Welt mit Sicht auf Traditionen und Gesellschaft.

Lehrbuch: Con Gusto, Band 1,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag,
ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7605P3

montags, ab 09.02., 20:00 - 21:30 Uhr,
15 Abende
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 101
79,50 Euro, 30 UStd.

Italienisch A1 Grundstufe

2. Semester
für Anfänger/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Sie erwerben die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.

Lehrbuch: Insieme Band 1, Cornelsen Verlag,
ISBN 978-3-06-020356-7

Kurs-Nr.: A-7400P3

montags, ab 09.02., 17:30 - 19:00 Uhr,
15 Nachmittage
Maria Bruns
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 110
79,50 Euro, 30 UStd.

Spanisch A1 Grundstufe

Neuer Kurs
für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lernziel: Erwerben der Grundkenntnisse als Fundament zur ersten einfachen Verständigung in spanisch-sprechender Umgebung, im Alltag, Beruf und auf Reisen.

Ein Start in die spanisch-sprechende Welt mit Sicht auf seine Traditionen, berühmten Personen und die nette Gesellschaft.

Lehrbuch: Con Gusto, Band 1,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag,
ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7618V3

mittwochs, ab 11.02., 19:30 - 21:00 Uhr,
15 Abende
Maria Elena Jauernick
Vechede, Bürgerzentrum, Schulungsraum 1
79,50 Euro
30 UStd.

Italienisch A1 Grundstufe

4. Semester

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen, die in die italienische Sprache einsteigen möchten.

Sie erwerben die Fähigkeit, sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu verständigen.

Lehrbuch: Insieme Band A1,
Cornelsen Verlag

Kurs-Nr.: A-7402P3

montags, ab 09.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende
Maria Bruns
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 110
79,50 Euro
30 UStd.

Spanisch A1 Grundstufe

2. Semester
für Teilnehmer/innen mit geringen
Vorkenntnissen

Erwerben Sie Grundkenntnisse als Fundament zur ersten einfachen Verständigung in spanisch-sprechender Umgebung, im Alltag, Beruf und auf Reisen!

Ein Start in die spanisch-sprechende Welt mit Sicht auf Traditionen und Gesellschaft.

Lehrbuch: Con Gusto, Band 1,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag,
ISBN 3-12-514980-9, ab Lektion 4

Kurs-Nr.: A-7602P3

mittwochs, ab 25.02., 20:00 - 21:30 Uhr,
15 Abende
Günter Saile
Peine, Forum, Winkel 30
79,50 Euro
30 UStd.



© mrks_v - Fotolia.com

Spanisch A1 Grundstufe

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
3. Semester

In diesem Kurs werden Redemittel und Situationen erlernt: Fragen/sagen, wo sich etwas befindet, sich im Tourismusbüro erkundigen, Wege mit Verkehrsmitteln und zu Fuß beschreiben, Geschäfte besuchen, Reservierungen im Hotel.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 6

Kurs-Nr.: A-7600P3

montags, ab 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
15 Abende
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 101
79,50 Euro
30 UStd.

Spanisch A1 Grundstufe

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen
4. Semester

Auf kulturellen Wegen wandern und Pläne machen sind die Inhalte dieses Semesters: beschreiben von Tagesabläufen, Kleidung und Farben, reden vom Wetter, auf Dinge hinweisen und vergleichen, Vorgänge beschreiben, Vorschläge machen ...

Lehrbuch: Con Gusto A1, Band 1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 9

Kurs-Nr.: A-7619V3

mittwochs, ab 11.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Abende.
Maria Elena Jauernick
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 1
79,50 Euro
30 UStd.

Spanisch A2 Grundstufe

am Vormittag
6. Semester
für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen

Lernziel: Erwerben der Grundkenntnisse zur einfachen Verständigung in spanisch sprechenden Ländern – im Alltag, Beruf und auf Reisen.

Lehrbuch: Con Gusto, Band 2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

Kurs-Nr.: A-7608P3

freitags, ab 13.02., 09:00 - 10:30 Uhr,
15 Vormittage
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
79,50 Euro
30 UStd.

Spanisch A2 Grundstufe

7. Semester
für Anfänger/innen mit guten Vorkenntnissen
und Wiedereinsteiger/innen

Lernziel: Erwerben der Grundkenntnisse zur einfachen Verständigung in spanisch sprechenden Ländern – im Alltag, Beruf und auf Reisen.

Lehrbuch: Con gusto A2, Band 2,
Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag
ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 11

Kurs-Nr.: A-7604P3

mittwochs, ab 25.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
15 Abende
Günter Saile
Peine, Forum, Winkel 30
79,50 Euro
30 UStd.

Wochenend-Seminare

Spanisch 1 für Touristen

Wochenend-Seminar
für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Unbelastet von Stress und Hektik der Woche werden in einem Kompaktkurs an zwei Wochenenden Grundkenntnisse der spanischen Sprache vermittelt, die es ermöglichen, sich in Alltagssituationen verständlich zu machen.

Lehrbuch: Con gusto, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7620Y3

Samstag, 18.4. und 25.4.15
Sonntag, 19.04. und 26.04.15
jeweils von 09:00 bis 15:45 Uhr
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 121
98,50 Euro, 30 UStd.
Das Seminar kann mit mindestens 8 Teilnehmer/innen stattfinden

Spanisch 2 für Touristen

Wochenend-Seminar
Stufe II – für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieses Seminar wendet sich an alle, die vorhandene Grundkenntnisse in entspannter Lernatmosphäre erweitern möchten.

Lehrbuch: Con gusto, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514980-9, ab Lektion 4

Kurs-Nr.: A-7621Y3

Samstag, 13.06. und 20.06.15
Sonntag, 14.06. und 21.06.15
jeweils von 09:00 bis 15:45 Uhr
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 121
98,50 Euro, 30 UStd.
Das Seminar kann mit mindestens 8 Teilnehmer/innen stattfinden

Spanisch A1 Grundstufe

Wochenend-Seminar
Stufe III – für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieses Seminar wendet sich an alle, die vorhandene Grundkenntnisse in entspannter Lernatmosphäre erweitern möchten.

Lehrbuch: Con gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 3-12-514980-9, ab Lektion 8

Kurs-Nr.: A-7625Y3

Sonntag, 15.03., 09:00 - 16:30 Uhr
Freitag, 20.03., 14:30 - 21:00 Uhr
Freitag, 24.04., 14:30 - 21:00 Uhr
Sonntag, 10.05., 09:00 - 16:30 Uhr
Ariosto Müller Alarcón/
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122
104,50 Euro, 32 UStd.
Das Seminar kann mit mindestens 8 Teilnehmer/innen stattfinden



© Sandor Jackal - Fotolia.com

Wochen-Seminare/Bildungsurlaub

Spanisch A 1 Grundstufe

Stufe I – für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse
Wochen-Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die sich sprachlich auf ihren Spaniaufenthalt vorbereiten wollen. Hauptlernziel dieses Seminars soll somit die Kommunikationsfähigkeit sein. Die Teilnehmenden sollen lernen, sich in Alltagssituationen auf einfache Weise verständigen zu können. Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.
Lehrbuch: Con Gusto, Band 1, ab Lektion 1, Lern- u. Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7622X3

montags - freitags, 18.05. - 22.05.,
8:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Forum, Winkel 30
129,00 Euro, 40 UStd.

Spanisch A 1 Grundstufe – Stufe II für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Wochen-Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits geringe Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben und die vorhandenen Grundkenntnisse erweitern möchten.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: Con Gusto, Band 1, ab Lektion 3/4, Lern- u. Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7623X3

montags - freitags, 22.06. - 26.06.,
8:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Forum, Winkel 30
129,00 Euro
40 UStd.

Spanisch A 1 Grundstufe – Stufe III für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Wochen-Seminar

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits geringe Vorkenntnisse in der spanischen Sprache haben und die vorhandenen Grundkenntnisse erweitern möchten.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Lehrbuch: „Con Gusto“, Band 1, ab Lektion 8, Lern- u. Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN 3-12-514980-9

Kurs-Nr.: A-7624X3

montags - freitags, 29.06. - 03.07.,
8:30 - 16:30 Uhr, 5 Tage
Ariosto Müller Alarcón
Peine, Forum, Winkel 30
129,00 Euro
40 UStd.

www.kvhs-peine.de

Bildungsurlaub in Kleingruppen

Wird die Mindestteilnehmerzahl von 8 bei Bildungsurlaubsseminaren/Wochen-Seminaren unterschritten, bieten wir Ihnen die Veranstaltungen zu angepassten Bedingungen an: Das Bildungsurlaubs-/Wochen-Seminar Englisch oder Spanisch (mit 40 UStd.) kostet als Kleingruppenangebot mit 5 bis 7 Teilnehmern/innen dann 195,00 Euro. Sie erhalten von uns in diesem Fall rechtzeitig ein entsprechendes Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin für die Wochen-Seminare:
Petra Funke, Tel. 0 51 71 / 401-31 92, p.funke@kvhs-peine.de

Weitere Fremdsprachen

Dänisch A1 Grundstufe

4. Semester
für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Für Neugierige Wiedereinsteiger/innen mit Kenntnissen aus ca. 3 Semestern. Ziel ist das Einüben einfacher Gespräche, Erzählen über Tagesabläufe, auch in der Vergangenheit.

Lehrbuch: Vi snakkes ved, Arbeits- und Kursbuch, Hueber Verlag Nr. 005379-7, ab Lektion ca 7

Kurs-Nr.: A-7877V3

montags, ab 16.02., 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Abende
Anja Feyerabend

Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2
64,00 Euro, 24 UStd.

Dänisch A2 - Grundstufe

10. Semester für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen der Stufe A1

Der Dänischkurs für fortgeschrittene Teilnehmer/innen oder für neue Kursteilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrbuch: Vi snakkes ved, Arbeits- und Kursbuch, Hueber Verlag Nr. 005379-7, ab Lektion 15

Kurs-Nr.: A-7802P3

donnerstags, ab 19.02., 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Abende, 64,00 Euro, 24 UStd.

Anja Feyerabend

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 15

Türkisch für die Reise

Neuer Kurs
für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Themen wie Restaurant, Einkaufen auf dem Basar usw., also Situationen, denen man als Tourist in der Türkei begegnet, stehen im Vordergrund dieses zunächst auf 1 - 2 Semester angelegten Sprachkurses.

Lehrbuch: Haydi Tatile, Türkisch für den Urlaub, Hueber Verlag Nr. 807243-1

Kurs-Nr.: A-7808P3

dienstags, ab 10.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
15 Abende
Murat Erdogan
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 14
79,50 Euro
30 UStd.

Portugiesisch zum Kennenlernen

für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen sich in den Alltagssituationen zu verständigen: sich begrüßen, Interessen schildern, etwas einkaufen, usw. Der mündliche Sprachgebrauch steht im Vordergrund.

Lehrbuch: Material wird von Kursleiterin gegen Gebühr gestellt.

Kurs-Nr.: A-7812Y3

Samstag, 14. 03. und 21.03.2015
jeweils von 09:00 bis 16:30 Uhr
Sandra Ribeiro Eichner
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 14
62,00 Euro
Das Seminar kann mit mindestens 8 Teilnehmer/innen stattfinden
16 UStd.

Verschenken Sie doch einmal ein Seminar der KVHS!

Gern stellen wir Ihnen einen
Gutschein aus!

Mehr unter

www.kvhs-peine.de



Rhetorik

Grundlagen der Rhetorik

sicheres Auftreten in unterschiedlichen Situationen

Sie wollen bei Ihren Mitmenschen souverän auftreten, erzählen, präsentieren, argumentieren?

Ihnen ist es dabei wichtig mit Ihrer persönlichen Ausstrahlung zu überzeugen?

Dann sind Sie in diesem Workshop richtig.

Folgendes werden wir besprechen, erarbeiten und ausprobieren:

- Persönlichkeit und Authentizität
- Rhetorisch versiert und stilistisch ansprechend reden und vortragen
- Gelungener Einstieg und Abschluss
- Spannung erzeugen und halten
- Strategien für den Umgang mit Lampenfieber und Unsicherheiten

Sie gewinnen Sicherheit in Gesprächen mit anderen Menschen und setzen Ihr Selbstmanagement erfolgreich ein.

Kurs-Nr.: A-8650Y3

Freitag, 27.02. und 06.03.15,
15:00-18:00 Uhr Samstag,
28.02. und 07.03.15, 09:00-13:30 Uhr
Kommunikationstrainerin Ilka Schumann
Peine, Forum, Winkel 30
93,00 Euro
20 UStd.

www.kvhs-peine.de

Die Stimme – Instrument unseres Erfolges

Wochenend-Seminar

Sich durchsetzen, führen und von einer Meinung überzeugen gelingt viel besser, wenn das, was man zu sagen hat nicht nur klug ist, sondern sich auch noch gut anhört. Durch die Stimme treten wir mit anderen in Kontakt.

Die Stimme prägt das Bild, das wir anderen von uns vermitteln. Die Stimme ist ein entscheidendes Sympathie-Kriterium. Haben Sie auch manchmal das Gefühl, sich stimmlich nicht durchsetzen zu können? Werden Sie beim längeren bzw. lauterem Sprechen schnell heiser? Dagegen können Sie etwas tun.

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Übungen und Techniken kennen, um für kommende Stimmstrapazen gewappnet zu sein. Sobald unsere Stimmkraft zunimmt, wächst unser persönlicher Ausdruck.

Lernen Sie:

- Mit Resonanz zu sprechen
- Atemtechnik anwenden
- Eine lebendige Stimme zu entfalten
- Kraftvoll zu sprechen
- Ausgezeichnete Artikulation
- Im Eigenton zu sprechen

Methoden:

Mit Spaß die eigene Stimme entdecken mit gezielten Übungen zu zweit und in Kleingruppen.

Kurs-Nr.: A-8653Y3

Samstag, 25.04., 10:00 - 17:00 Uhr
Kathrin Heitbreder
Peine, Forum, Winkel 30
47,50 Euro
Materialkosten für Unterlagen 2,00 Euro
direkt bei der Kursleiterin zu entrichten
Das Seminar kann mit mindestens 8 Teilnehmer/innen stattfinden
8 UStd.

Verhandlungsgeschick & Durchsetzungskraft

Wochen-Seminar (3-tägig)

Im Alltag geht es immer wieder darum, eigene Anliegen zu vermitteln, Interessen zu vertreten und sich durchzusetzen.

Ungeschicktes und ungeübtes Verhandeln schafft unbefriedigende Ergebnisse, besonders dann, wenn mit unterschiedlichen Kommunikationsstrategien vorgegangen wird.

Ziel des Seminars ist es, den selbstsicheren Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen, von der mündlichen Auftragsklärung bis zum fachlichen Feedback, zu erlernen.

Es geht darum, sprachlich, argumentativ und mit dem eigenen Auftreten zu überzeugen.

Inhalte:

- Fragetechniken
- Verhandlungsstile
- Sach- und Beziehungsebene
- Überzeugungsfähigkeit
- Durchsetzungskraft
- Gesprächsführung
- Verhandlung nach dem Harvard-Konzept

Ziele:

- Kompetent wirken
- Überzeugungsfähigkeit ausstrahlen
- Argumente zielgerichtet einsetzen
- Empathie herstellen
- Sach- und Beziehungsebene trennen
- Authentizität bewahren
- Mit unerwarteten Gegebenheiten besser umgehen
- Eine „Zwei-Gewinner-Lösung“ finden

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Kurs-Nr.: A-8654X3

Mittwoch - Freitag, 11.03. - 13.03.,
08:30 - 16:30 Uhr, 3 Tage
Kathrin Heitbreder
Peine, Forum, Winkel 30
115,00 Euro
24 UStd.

Bildung auf Bestellung

Den Kurs, den Sie suchen,
haben wir nicht im Programm?
Rufen Sie uns an!

Wir nehmen Ihre Anregung gern auf.
Tel. 0 51 71 / 401-32 40

Grundbildung & Kursangebote mit gemäßigttem Lerntempo

Rechnen lernen

Es werden die Grundrechenarten vermittelt und an praktischen Beispielen geübt. Neu-Aufnahmen während des laufenden Kurses sind nur nach Absprache möglich.

33 Vormittage
Dipl.-Soz.päd. Maren Banasiewicz
Peine, Lebenshilfe, Lehmkuhlenweg 1
55,00 Euro, 44 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-5101P2
montags, ab 12.01., 08:30 - 09:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-5102P2
montags, ab 12.01., 09:30 - 10:30 Uhr

36 Vormittage
Elke Ostelmann-Janssen
Edemissen, Lebenshilfe Berkhöpen
62,00 Euro, 48 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-5105E2
dienstags, ab 13.01., 08:30 - 09:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-5106E2
dienstags, ab 13.01., 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-5107E2
dienstags, ab 13.01., 10:30 - 11:30 Uhr

Grundlagen EDV 1

Wir erlernen erste Grundlagen und benutzen auch das Internet.

36 Vormittage
Peter Hoppe
Edemissen, Lebenshilfe Berkhöpen
171,00 Euro, 48 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-5548E2
montags, ab 12.01., 08:30 - 09:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-5549E2
montags, ab 12.01., 09:30 - 10:30 Uhr

Aufbaukurs EDV

Kurs-Nr.: A-5550E2
montags, ab 12.01., 10:30 - 11:30 Uhr

EDV Grundlagen

Grundkurs

Es werden die ersten Grundlagen der Arbeit am PC vermittelt.

Kurs-Nr.: A-5551P2
donnerstags, ab 15.01., 08:30 - 10:00 Uhr,
15 Vormittage
Peter Hoppe
Peine, Rehatec, Werner-Nordmeyer-Str. 26
51,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
30 UStd.

Grundlagen EDV

Grundlagen (Auswahl nach Kenntnisstand der Teilnehmer/innen)

PC hochfahren/runterfahren, Ordner anlegen/wiederfinden, einfachen Text schreiben/Formatieren, Internet, Suchfunktion google, Bilder einfügen, kleine Übungsaufgaben möglichst selbstständig bearbeiten. Die Teilnehmer/innen erhalten ein „Zertifikat“.

Kurs-Nr.: A-5552P2
montags, ab 12.01., 13:00 - 15:15 Uhr,
30 Nachmittage

Peter Hoppe
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
321,00 Euro, 90 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Englisch Grundstufe 2

Auf einfache und spielerische Weise wird Englisch für den Alltag vermittelt.

Kurs-Nr.: A-7264E2
mittwochs, ab 14.01., 10:00 - 11:00 Uhr,
36 Vormittage
Elke Ostelmann-Janssen
Edemissen, Lebenshilfe Berkhöpen
119,00 Euro, 48 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Englisch Grundstufe

Grundkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der englischen Alltagssprache im gemäßigten Tempo.

Kurs-Nr.: A-7265P2
montags, ab 12.01., 10:15 - 11:45 Uhr,
10 Vormittage
Janet Kielhorn
Peine, Rehatec, Werner-Nordmeyer-Str. 26
52,00 Euro, 20 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Englisch für Fortgeschrittene

Grundkurs

Kurs-Nr.: A-7266P2
montags, ab 12.01., 13:00 - 14:30 Uhr,
10 Vormittage
Janet Kielhorn
Peine, Rehatec, Werner-Nordmeyer-Str. 26
52,00 Euro, 20 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Malerei

Durch spielerischen Umgang mit verschiedenen Materialien (Wasserfarben, Kreiden, Stiften, Papier (für Collagen, Stoff etc.) suchen wir nach kreativen Ausdrucksformen. Vermittelt wird Spaß an Kreativität.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit:
Pinsel, Farbe, Kreide, Papier, Stifte etc.

Kurs-Nr.: A-8101P2
mittwochs, ab 14.01., 13:00 - 14:30 Uhr,
24 Nachmittage, 126,00 Euro, 48 UStd.

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Die Teilnahme ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene sinnvoll, da individuell und in der Gruppe gearbeitet wird.

Kurs-Nr.: A-7901P2
dienstags, ab 10.02., 14:00 - 17:00 Uhr,
20 Nachmittage, 43,00 Euro, 80 UStd.
Elke Ostelmann-Janssen
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
keine Ermäßigung möglich

Lesen und Schreiben für Erwachsene

Fortsetzungskurs

Ziel des Kurses wird weiterhin der Erwerb einer alltagsorientierten Lese- und Schreibfähigkeit sein. Aufbauend auf dem individuellen Kenntnisstand und dem jeweils vorhandenen Vermögen sollen grundlegende Lese- und Schreibfähigkeiten methodisch differenziert erworben bzw. vertieft werden. Neuaufnahmen sind nach Absprachen möglich.

36 Vormittage, 30,00 Euro, 48 UStd.
Dipl.-Soz.päd. Maren Banasiewicz
Edemissen, Lebenshilfe Berkhöpen
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-7902E2
freitags, ab 16.01., 08:30 - 09:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-7903E2
freitags, ab 16.01., 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-7904E2
freitags, ab 16.01., 10:30 - 11:30 Uhr

Ulrike Droese
Kurs-Nr.: A-7905P2
mittwochs, ab 14.01., 13:30 - 15:00 Uhr,
15 Nachmittage.
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
18,00 Euro, 30 UStd
keine Ermäßigung möglich

33 Vormittage, 39,00 Euro, 66 UStd.
Peine, Lebenshilfe Lehmkuhlenweg 1
keine Ermäßigung möglich
Kurs-Nr.: A-7906P2
dienstags, ab 13.01., 08:45 - 10:15 Uhr

Kurs-Nr.: A-7907P2
dienstags, ab 13.01., 10:30 - 12:00 Uhr

Aleksei Vasilev
Peine, Werkstatt für Behinderte,
Lehmkuhlenweg 1
keine Ermäßigung möglich

Malen und Zeichnen

Kurs-Nr.: A-8102E2
montags, ab 12.01., 13:30 - 15:00 Uhr,
36 Nachmittage, 189,00 Euro, 72 UStd.
Aleksei Vasilev
Edemissen, Lebenshilfe Berkhöpen
keine Ermäßigung möglich

Seit über 30 Jahren gibt es den Zweiten Bildungsweg an der Volkshochschule. Er ist ein Sprungbrett für junge Menschen, einen erfolgreichen Start ins Berufsleben zu schaffen sowie ein wichtiges soziales Sicherheitsnetz.

Der Zweite Bildungsweg hilft vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, einen Platz im Berufsleben und in der Gesellschaft zu finden.

Und dies ist der beste Weg, Arbeitslosigkeit und eine möglicherweise lebenslange Abhängigkeit von Sozialleistungen zu verhindern.

Hauptschulabschluss

Abendkurs

(bei entsprechender Nachfrage kann der Kurs auch als Nachmittagskurs durchgeführt werden)

Vorankündigung

Wer beruflich weiterkommen will und sich auf dem Arbeitsmarkt nach Stellen umschaut, wird sicher die Erfahrung machen:

Ohne Schulabschluss sind die Chancen gering, denn man hat weniger Aussichten als andere Bewerber/innen.

Die KVHS Peine möchte allen, die bisher keinen schulischen Abschluss haben, die Möglichkeit bieten, den Hauptschulabschluss zu erwerben.

Dieser Abschluss

- bildet die Grundlage einer umfassenden Allgemeinbildung
- ist Voraussetzung für jede qualifizierte Ausbildung
- verbessert die Chancen, an Umschulungen und Weiterbildungen mit Erfolg teilzunehmen.

Interessenten für die Abendhauptschule melden sich bitte bei der

KVHS Peine,
Tel. 0 51 71 / 401-30 43 oder 401-32 40.

Dauer:
ca. 1 Jahr,
die Schulferien sind unterrichtsfrei.

Unterrichtszeit:
4 Abende pro Woche,
montags bis donnerstags, je 4 U-Std.
(voraussichtlich) von 18:00 - 21:15 Uhr

Unterrichtsfächer:
Mathematik, Deutsch, Englisch, Biologie,
GSW, AW

Kurs-Nr.: B-0102P3

Beginn voraussichtlich ab September 2015
157,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

Abendrealschule

Vorankündigung

Dieses Angebot der KVHS richtet sich an Jugendliche (ab 16 Jahre) nach Erfüllung der Schulpflicht und Erwachsene, die sich mit dem, das sie bisher erreicht haben, nicht zufrieden geben wollen.

Der Realschulabschluss beziehungsweise erweiterte Realschulabschluss eröffnet eine ganze Reihe neuer Chancen, eine Vielzahl von beruflichen Möglichkeiten, die sonst verschlossen bleiben würden.

Sie erhalten mit diesen Abschlüssen die Berechtigung bzw. die Zulassung

- für den Besuch von Fachschulen und Fachoberschulen
- von Kollegs, Gymnasien und Abendgymnasien

Dauer:
2 Jahre (4 Semester),
die Schulferien sind unterrichtsfrei.

Unterrichtszeiten:
4 Abende pro Woche,
montags bis donnerstags,
je 4 UStd. von 18.00-21.15 Uhr.

Zur Prüfungsvorbereitung können zusätzlich Termine am Wochenende (samstags) vereinbart werden.

Unterrichtsfächer:
Mathematik, Deutsch, Englisch, Physik, Biologie, Erdkunde, Geschichte/Sozialkunde.

Prüfung: Sommer 2017

Informationen erhalten Sie bei der KVHS Peine,
Tel. 0 51 71 / 401-32 40 und 401-30 43
(nachmittags)

Kurs-Nr.: B-0201P3

Beginn voraussichtlich ab September 2015
Peine, Gunzelin-Realschule,
Raum D 03
528,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

Ohne Abi an die Uni

Die KVHS Peine bietet den Kurs zum Erwerb der „fachgebundenen Hochschulreife durch Prüfung“, den Immaturenkurs, nicht mehr an.

In den letzten Jahren war die Nachfrage nach diesem Angebot so gering, dass wir keinen Kurs durchführen konnten.

Die niedersächsische Landesregierung hat die Möglichkeiten des Hochschulzugangs ohne Abitur deutlich ausgeweitet, besonders für Interessenten/innen mit abgeschlossener Berufsausbildung, und so einem größeren Kreis von Menschen einen Hochschulzugang ohne Prüfung ermöglicht.

Die genauen Bedingungen sind allerdings sehr unterschiedlich und auch die Universitäten und Fachhochschulen entscheiden zurzeit nicht einheitlich über die Zulassung von entsprechenden Studienbewerber/innen.

Wir werden Sie daher auch weiterhin gern über einen Hochschulzugang ohne Abitur beraten.

Sollten Sie Interesse haben, wenden Sie sich bitte an den

Programmbereichsleiter
Jürgen Bösel,
Tel. 0 51 71 / 401-32 40,
E-Mail: j.boesel@kvhs-peine.de

oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Bildungsberatung nach Maß



Sie wollen sich beruflich weiterentwickeln?
Sie suchen Unterstützung?

Lassen Sie sich ausführlich beraten
und nutzen Sie die unabhängige
Weiterbildungsberatung im B-Punkt!

Vereinbaren Sie einen Termin mit
B-Punkt-Berater Jürgen Bösel
Tel. 0 51 71 / 401-32 40

Kultur & Kreativität

Sie suchen ...

Theater & Architektur	Seite 30
Tanz & Musik	Seite 31
Kreismusikschule	Seite 32
Musik	Seite 33
Malen & Zeichnen	Seite 35
Fotografie	Seite 37
Kreatives Gestalten	Seite 39
Textiles Gestalten	Seite 41



Die Kunst des Mosaiks

Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren – Wochenend-Seminar

Aus vielen farbigen Fliesenstückchen können Sie ein glänzendes Kunstwerk nach Ihrer eigenen Vorstellung entstehen lassen. Stück für Stück wird es zu einem Mosaik zusammengeklebt. Das Ergebnis kann zum Beispiel ein besonderes Bild oder eine Obstschale sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kinder ab 10 Jahren können auch ohne Begleitung Erwachsener teilnehmen.

Kurs-Nr.: A-8904Y2

Samstag, 09.05., 10:00 - 16:00 Uhr
Sonntag, 10.05., 10:00 - 16:00 Uhr
Aleksei Vasilev
Peine, Atelier Ljubena-Glaser,
Mödesser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

42,50 Euro
zus. Materialkosten:
ca. 5,00 Euro pro Mosaik
Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt
keine Ermäßigung möglich
14 UStd.



Anmeldung und Information
Birgit Paeske
Tel. 0 51 71 / 401-30 41 (nachmittags)
b.paeske@kvhs-peine.de

Programmbereichsleiterin
Elke Ostelmann-Janssen
Tel. 0 51 71 / 401-32 47
e.ostelmann-janssen@kvhs-peine.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern die Teilnehmenden ihre Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume und die Ihrer Kinder zu erweitern. Persönliche und berufliche, manchmal auch schulische Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.



Theaterkooperative

Jugendgruppe

Seit nunmehr 25 Jahren gibt es die Theaterkooperativen in Zusammenarbeit zwischen der Kreisjugendpflege, dem Kulturring Peine e.V. und der Kreisvolkshochschule unter der Leitung von Joachim Krenz. In dieser Zeit sind zahlreiche und vor allem qualitative Theaterproduktionen zur Aufführung gekommen. Max Frischs „Biografie“, Dürrenmatts „Portrait eines Planeten“, Gorkis „Nachtasyl“, Dario Fos „offene Zweierbeziehung“ und natürlich Shakespeares „Sommernachtstraum“ um nur einige zu nennen.

Die Arbeit der Theaterkooperativen zeichnet sich aus durch eine kontinuierliche schauspielerische Grundlagenarbeit. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Gelegenheit, unterschiedliche Techniken und Methoden des darstellenden Spiels kennenzulernen. Aktuelle Schwerpunkte sind Improvisationsübungen, Sprache und Präsenz, Körperarbeit und Maskenspiel-elemente.

Zurzeit ist die Gruppe dabei verschiedene Themen für ein neues Theaterprojekt zu besprechen. Für interessierte Jugendliche also ein guter Moment um neu in die Gruppe einzusteigen. Für Rückfragen können sie sich gerne direkt mit dem Leiter der Gruppe unter der Telefonnummer 0 15 20 / 1 59 65 33 in Verbindung setzen.

Kurs-Nr.: A-8604P2

dienstags, ab 10.02., 18:00 - 20:00 Uhr,
15 Abende
Dipl.-Soz.päd. Joachim Krenz

Peine, Forum, Winkel 30
67,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
40 UStd.

Qualifikation der Kursleiter/innen im Programmbereich Kulturelle Bildung

Wie in allen anderen Programmbereichen achten wir auch im Bereich Kultur & Freizeit darauf, dass unsere Kursleiter und Kursleiterinnen Fachleute auf ihrem Gebiet sind. Sie verstehen ihr Handwerk und haben erwachsenenpädagogische Erfahrungen.

Die Kursleiter/innen bilden sich auf ihrem Gebiet weiter.

Die für die jeweiligen Kursangebote notwendige Qualifikation der Kursleiter/innen wird von uns überprüft und durch entsprechende Fortbildungsangebote erweitert, vertieft und gefestigt.

Wir unterstützen zusätzlich durch eigene Angebote und Beratung.

Wunsch-Kurs

Tages-Seminar

Ja, wenn wir genau wüssten, welches Kurs-Angebot Ihrer Meinung nach fehlt, könnten wir es im nächsten Semester vielleicht möglich machen ...

Rufen Sie uns an oder schicken eine E-Mail, dann könnten unten schon die Daten Ihres Wunsch-Kurses stehen.

Schauen Sie sich doch bitte unser Programmheft unter diesem Aspekt genauer an: Was fehlt, was könnte geändert oder ergänzt werden...?

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Wünsche und Aufträge.

Kontakt:

Elke Ostelmann-Janssen
Tel. 0 51 71 / 401-32 47
e.ostelmann-janssen@kvhs-peine.de

Die Sprache der Architektur Europas

Architektur im Vergleich Teil 1: Mittelalter

Architektur, von der Urhütte bis zum Wolkenkratzer, ist für das physische Überleben des Menschen existenziell notwendig.

Von allen bildenden Künsten wirkt die Baukunst am stärksten auf die Öffentlichkeit. Sie ist damit bestens geeignet, Nutzer und Betrachter für die Ziele der Bauherren einzunehmen.

Bei der Formgebung, dem Stil, beeinflussen sich beide Seiten durch vielerlei Zwänge und Vorgaben.

Eine eigenständige europäische Baukunst begann im Mittelalter mit der Romantik, abgelöst durch die Gotik. Hauptthema beider Stilepochen war der Kirchenbau. Von ihm gingen alle technischen und stilistischen Neuerungen aus.

Im Mittelalter gab es noch keine Nationalstile, dafür eine Vielzahl regionaler Schulen mit gemeinsamer – europäischer – Grundhaltung. Unter diesem Blickwinkel werden die beiden Stilepochen an prägnanten Bauten vorgestellt und verglichen.

Literatur: Koepff, Baukunst in fünf Jahrtausenden

Kurs-Nr.: A-3201P2

mittwochs, ab 25.02., 16:00 - 17:30 Uhr,
10 Nachmittage
Günther Pirlich
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
67,00 Euro
20 UStd.

Tango Argentino

für Einsteigende ohne/mit geringen Vorkenntnissen
Tanz der Sinnlichkeit

„Tanzen kann man nur lernen, wenn man Tanzen geht.“

Der argentinische Tango, so wie er in Buenos Aires getanzt wird, ist ein gefühlsbetonter Tanz, der für Jung und Alt gleichermaßen geeignet ist. Er ist wie eine Umarmung. Sein Geheimnis liegt in der Balance zwischen Nähe und Distanz, Hingabe und Eigenständigkeit.

Geboren in den Vororten von Buenos Aires, zieht dieser „Tanz der Sinnlichkeit“ seit über hundert Jahren die Menschen immer wieder in seinen Bann. Er basiert auf der Improvisation der Tanzenden, denn er hat keine festen Schrittfolgen. Diese Freiheit macht ihn durch das Führen und Folgen immer wieder zu einem spannenden Körpergespräch zwischen den Tanzpartnern.

Die Bewegungsfiguren entstehen Schritt für Schritt während des Tanzes, aus der Verbindung und der Bewegung mit dem Partner zur Musik.

Der Tango Argentino ist eine wahrhafte ursprüngliche Musik, mal ist sie gewöhnlich, mal elegant, aber sie ist sinnlich rhythmisch und leidenschaftlich.

Wir werden in diesem Kurs die Basis, d.h. die Ideen und Prinzipien des Tangos, wie das Gehen, die Umarmung und das Führen und Folgen kennenlernen.

Bitte nach Möglichkeit Schuhe mit Lederbesohlung (Frauen mit etwas Absatz) und bequeme Kleidung mitbringen. Es ist keine Tanzerfahrung erforderlich.

Bitte melden Sie sich zu den genannten Kursen, die übrigens ein perfektes Valentinstag-Geschenk für Ihren Partner/Ihre Partnerin sind, nur paarweise an.

5 Abende
Radha Sarma-Grundey
Peine, Am Markt 22
57,00 Euro, 10 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-8406P2
dienstags, ab 17.02., 19:00 - 20:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-8407P2
donnerstags, ab 14.05., 19:00 - 20:30 Uhr



Trommel mit mir!

Eltern-Kind-Veranstaltung
Wochenend-Seminar

Trommeln, Trommeln, Trommeln ..., die Rhythmen Afrikas kommen nach Peine.

Eltern, die gern einmal mit ihren Kindern so richtig afrikanisch trommeln möchten, sollten an diesem Seminar teilnehmen, den gemeinsamen Rhythmus finden, gemeinsam "ausgelassen" sein.

Auf Wunsch kann nach Absprache mit allen Beteiligten ein weiterer Workshop eingerichtet werden.

Kurs-Nr.: A-8513Y2
Samstag, 09.05., 15:30 – 18:30 Uhr
Sonntag, 10.05., 15:30 – 18:30 Uhr
Ernst Christoph Hempel
Unterrichtsort wird noch bekanntgegeben
35,00 Euro
zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro
Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt
keine Ermäßigung möglich

Trommeln

Einführungskurs für Anfänger/innen
Wochenend-Seminar

Trommeln, Trommeln, Trommeln ..., die Rhythmen Afrikas kommen nach Peine. Alle, die Lust und Spaß haben, einmal so richtig afrikanisch zu trommeln, sollten an diesem Seminar teilnehmen.

Auf Wunsch kann nach Absprache mit allen Beteiligten ein weiterer Workshop eingerichtet werden.

Ernst Christoph Hempel
Unterrichtsort wird noch bekanntgegeben
35,00 Euro
zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
2 Nachmittage, 8 UStd.

Kurs-Nr.: A-8514Y2
Samstag, 30.05., 15:30 – 18:30 Uhr
Sonntag, 31.05., 15:30 – 18:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-8515Y2
Samstag, 04.07., 15:30 – 18:30
Sonntag, 05.07., 15:30 – 18:30

Tango – Intensive

ohne Tanzpartner/in –Tages-Seminar

In dem Workshop lernen Sie, „Wie man sich im Tango bewegt“. Das Kurssystem richtet sich an alle Interessierten, die in die wundervolle Tangowelt einsteigen wollten: ein Training zur Verbesserung von Gleichgewicht (Balance) und Stabilität, zur Verschönerung von Haltung, Schritttechnik und Kontakt. Sie erlernen die Grundlagen und passende Elemente für einen besonders ruhigen Tanzfluss. Das Training ist für Frauen und Männer jeder Altersstufe geeignet und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Kurs-Nr.: A-8402Y2
Samstag, 07.02., 14:00 - 17:00 Uhr
Radha Sarma-Grundey
Peine, Am Markt 22
25,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.



Die KreisMusikSchule Peine

Innovativ – vielseitig – modern – klassisch – altersunabhängig

Die Unterrichtsangebote und Kurse der Kreismusikschule Peine befinden sich weiterhin auf einem neuen erweiterten Kurs:

- ⇒ Unterricht in Klein- und Großgruppen sowie im Einzelunterricht ab dem Alter von 2 Jahren
- ⇒ Unterricht an klassischen sowie modernen Instrumenten
- ⇒ Vielseitige Ensembles, Bands und Orchester unterschiedlichster Stilistik
- ⇒ Moderne Unterrichtsformen und Methoden
- ⇒ Kooperationen mit Kindertagesstätten, Kirchen, Vereinen und allgemein bildenden Schulen
- ⇒ Konzerte – Events – Auftritte, u.a. Kreismusikschultage
- ⇒ Orte: Peine, Edemissen, Hohenhameln, Ilsede, Lahstedt, Lengede, Vechelde, Wendeburg

Geschäftsführung der

Kontaktstelle Musik im Landkreis Peine



Förderverein

Bankverbindung Volksbank Peine:
IBAN DE 72 2526 0010 7123 00
BIC GENODE F1 PEV

Elementarbereich

Was ich immer schon einmal über Musik wissen wollte ...!

- Musikgarten (2 bis 4 Jahre + 1 Elternteil)
- Musikalische Früherziehung (4 bis 5 Jahre)
- Musikalische Grundausbildung (2. Klasse)
- Instrumenten-Karussell (6 bis 10 Jahre)
- Musikalische Geschichten im Kindergarten und in Grundschulen
- Musikalisierungsprogramm des Landes Niedersachsen in Kitas und Schulen

„Wir machen Musik“

Instrumente

Tasteninstrumente:

Klavier, Keyboard, Orgel, Akkordeon

Saiteninstrumente:

Violine, Viola, Cello, Kontrabass, Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Harfe, Baglama, Saz

Blasinstrumente:

Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon (Sopran, Alt, Tenor), Trompete, Posaune, Flügelhorn, Horn, Tuba, Euphonium

Schlaginstrumente:

Drum Set, Perkussion, Pauke, Marimba, Vibraphon u.a.

Gesang/Ensembles/Orchester:

Blockflöten-Ensemble, Vororchester, Ensemble für Alte Musik, Sinfonieorchester, Flamenco-Ensemble, Bigband, Gitarrenensemble, Kammermusik, Jazz-, Rock-, Pop-Bands & Combos, Chor, Peiner Percussionists, Samba Band – Musiklehre und Gehörbildung



Deswegen: Informieren Sie sich bei uns, nehmen Sie Kontakt zu uns auf und besuchen Sie uns im Internet.

SVA (studienvorbereitende Ausbildung)
Vorbereitung auf eine berufliche Ausbildung im Bereich Musik

Kon-Takt (Anmeldung und Beratung):

Kreismusikschule Peine
Stederdorfer Straße 8/9, 31224 Peine
Kreismusikschulleiter: Sven Trümper
Verwaltung: Martina Birke
Tel. 0 51 71 / 401-32 44
(montags – freitags 09.00 bis 12.30 Uhr)
Fax: 0 51 71 / 401-77 20
E-Mail: kreismusikschule@landkreis-peine.de
Homepage: www.kreismusikschule-peine.de

Familien- und Sozialermäßigungen sind auf Antrag selbstverständlich möglich.

Die Kreismusikschule Peine soll als Bildungsstätte für Musik die musikalischen Fähigkeiten bei Musikinteressierten **jeden Alters** erschließen und fördern. Die Heranbildung des Nachwuchses für das Musizieren sowie die Begabtenförderung sind ihre besonderen Aufgaben.

Die Arbeit der Kreismusikschule ist an den Schuljahresrhythmus der allgemeinbildenden Schulen gebunden. Die Ferien richten sich nach der Ferienordnung im Lande Niedersachsen.

An der Kreismusikschule Peine unterrichten Lehrkräfte, die auf einem hohen Niveau eine Ausbildung zum Musikpädagogen oder -pädagogin absolviert haben und sich durch Fortbildung und im Austausch mit Anderen ständig auf dem neuesten Stand der Unterrichtsinhalte sowie der Methoden befinden.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass das Musizieren in seiner Vielfalt nicht nur eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, sondern auch einen wesentlichen Beitrag zur positiven Förderung und Entwicklung eines Menschen leistet.

Bankverbindung Kreismusikschule:

Landkreis Peine – Kreissparkasse Peine:
IBAN DE 98 2525 0001 0075 0002 40
BIC NOLADE 21 PEI
Volksbank Peine:
IBAN DE 62 2526 0010 0010 0005 00
BIC GENODE F1 PEV



Gitarre für Anfänger/innen

**Schnupperkurs
ohne Noten
Wochenend-Seminar**

Jetzt ist es soweit! Wollten Sie nicht schon längst mal das populärste Instrument kennen und spielen lernen? Hier wird der Einstieg ins Gitarrespielen gezeigt und gelernt. Wir fangen bei Null an und kommen dabei absolut ohne Notenkenntnisse aus. Alles wird kinderleicht in vielen kleinen Schritten erklärt, gezeigt und gemeinsam geübt.

Ziel ist es, schnelle Erfolge zu erzielen und dabei bekannte Songs aus den Stilbereichen wie Rock, Pop, Oldies und Freizeit zu erlernen. Hierfür werden die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung, sowie rhythmisches und melodisches Einfühlungsvermögen vermittelt.

Der Kurs wird durch reichhaltiges Übungs- und Bildmaterial ergänzt. Wer bereits eine Gitarre besitzt, sollte diese bitte mitbringen. Es können aber auch Leihinstrumente gegen eine Ausleihgebühr von 5,00 Euro für die Kursdauer zur Verfügung gestellt werden.

Teilnehmer/innen, die beim Kursleiter eine Gitarre ausleihen möchten, melden sich bitte rechtzeitig vor Kursbeginn bei der Programmbereichsleiterin, Elke Ostelmann-Janssen, Tel. 0 51 71 / 401-32 47.

Kurs-Nr.: A-8503Y2

Samstag, 21.02., 13:00 - 19:00 Uhr
Sonntag, 22.02., 10:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch

Edemissen, Schulzentrum, Musikraum
46,00 Euro, 16 UStd.

Gitarre für Anfänger/innen Teil 1

ohne Noten

Kurs-Inhalte siehe Text oben (A-8502Y)

Kurs-Nr.: A-8501P2

montags, ab 16.03., 19:15 - 21:30 Uhr,
8 Abende
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
65,00 Euro, 24 UStd.

Gitarre für Fortgeschrittene Teil 1

**ohne Noten
Tages-Seminar**

Dieses Angebot richtet sich an die Teilnehmer/innen des Kurses A-8504P2 sowie an interessierte Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Kurs-Nr.: A-8505Y2

Sonntag, 10.05., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122
24,50 Euro, 8 UStd.



Gitarre für Anfänger/innen Teil 2

ohne Noten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse im Gitarrenspiel verfügen, sowie an interessierte „Quereinsteiger/innen“, die ihr Spiel auf der Gitarre weiterentwickeln möchten. Die gelernten Rhythmus- und Anschlagstechniken aus Teil 1 werden vertieft und weiterentwickelt, wobei wir in diesem Kurs mit dem Einstieg ins „richtige“ Mehr-Finger-Zupfsystem (Finger-picking) beginnen.

An weiteren Songs aus den gleichen Stilbereichen lernen wir eine Menge neuer und schön klingender Rhythmen kennen, mit denen wir unseren/den Gesang begleiten können. Das einzuspielende Song-Repertoire kann nach Absprache von den Teilnehmenden mitbestimmt werden. Reichhaltiges Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: A-8502P2

montags, ab 01.06., 19:15 - 21:30 Uhr,
8 Abende
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
65,00 Euro, 24 UStd.

Gitarre für fortgeschrittene Anfänger/innen Teil 1

ohne Noten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse im Gitarrenspiel verfügen. Auch interessierte „Quereinsteiger/innen“, die ihr Spiel auf der Gitarre weiterentwickeln möchten, sind eingeladen, teilzunehmen. Zum Inhalt gehört auch das Erlernen des mehrstimmigen Gitarrenspiels unter Einbeziehung schön klingender Rhythmus- und Percussion-Instrumente. Das einzuspielende Song-Repertoire erstreckt sich über die Stilbereiche von Folk bis Pop. Die Teilnehmenden können Wünsche äußern und somit auf die Auswahl des Song-Repertoires Einfluss nehmen.

Kurs-Nr.: A-8504P2

montags, ab 23.02., 19:15 - 21:30 Uhr,
3 Abende
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
28,00 Euro, 9 UStd.

Gitarre für Fortgeschrittene Teil 2

**ohne Noten
Tages-Seminar**

Dieses Angebot richtet sich an die Teilnehmer/innen des Kurses A-8505Y2 sowie an interessierte Quereinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Kurs-Nr.: A-8506Y2

Samstag, 27.06., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
24,50 Euro
8 UStd.

Gitarre – 2 Songs intensiv

Tages-Seminar

Wie der Titel schon verrät, geht es hier um Detailarbeit: Fortgeschrittene Anfänger/innen und Fortgeschrittene erarbeiten sehr nahe am Original entlang Spieltechniken, Rhythmen, Fingerpicks und/oder Melodielinien zum Song, womit das Lied dann sehr authentisch klingt.

Alles wird im Detail gezeigt, in vielen kleinen Übungen Schritt für Schritt erarbeitet und einstudiert.

In diesem Seminar geht es um die Stücke: „Hymn“ (Barclay James Harvest) und „Country Roads“ (John Denver).

Bei verbleibender Restzeit steht auch der Titel „Johnny Walker“ (Marius Müller Westernhagen) noch auf dem Programm. Liedvorschläge als Titel für das Angebot zum nächsten Semester werden gerne entgegen genommen.

Das Unterrichtsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: A-8512Y2

Sonntag, 31.05., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
31,00 Euro
8 UStd.

NEU



Stimmen der Gitarre

Tages-Seminar

Zielgruppe dieses Workshops sind alle Gitarrenanfänger/innen (auch aus anderen bestehenden Kursen) und diejenigen, die Schwierigkeiten beim Stimmen ihrer Gitarre (auch E-Gitarre) haben. Das richtige Stimmen einer Gitarre ist notwendige Voraussetzung, denn ein noch so gutes Gitarrenspiel klingt komplett falsch, wenn die Gitarre nicht richtig gestimmt ist. So erlernen Sie anhand wichtiger Hinweise, technischer Tricks und praktischer Übungen neben der „Standard-5-Bund-Methode“ das Stimmen nach Flageolett-Tönen (genaueste Methode), sowie nach Oktaven oder mit Hilfe der Melodie. Begleitend zu allen Übungen wird ein intensives Gehörtraining durchgeführt. Technische Anlagen für die E-Gitarre stehen bereit. Bitte eine Stimmgabel (Ton A) mitbringen.

Kurs-Nr.: A-8507Y2

Samstag, 18.04., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch

Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122
31,00 Euro, 8 UStd.

Die Blues-Gitarre Teil 1

auch für E-Gitarre und E-Bass (ohne Noten!)
Tages-Seminar

Das Geheimnis, Blues (Urvater der Rock- und Popmusik) spielen zu können, liegt im Wissen um den Aufbau seines 8- oder 12-taktigen Schemas, sowie dem besonderen „feeling“. Interessant klingende Intros, Übergänge und ein kleines Solo gestalten den Liedvortrag wirkungsvoller.

Mit den einfachen Grund-Akkorden E, A und H7 erarbeiten wir ein vollständiges Blues-Stück, in dem wir gelernte Variationsmöglichkeiten zum Rhythmus- und Solospiel anwenden (kleine Improvisation). Eine abschließende Übung zum Umschreiben (Transponieren) unseres Blues-Stückes in eine beliebige andere Tonart – nützlich für den Gesang – beendet im gemeinsamen Spiel das Seminar.

Das Angebot richtet sich an alle, die einen Kenntnisstand von ca. 1 - 2 KVHS-Semestern oder eine entsprechende andere Ausbildung haben. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Teilnehmer/innen, die eine E-Gitarre oder einen E-Bass mitbringen, werden gebeten, dies bei der Anmeldung mit anzugeben. Reichhaltiges Unterrichtsmaterial wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: A-8508Y2

Sonntag, 19.04., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122
31,00 Euro
8 UStd.

Die Blues-Gitarre Teil 3

auch für E-Gitarre und E-Bass (ohne Noten!)
Tages-Seminar

Auch in diesem Kurs wird wieder ohne Noten und in leicht verständlicher Form Blues gespielt. Dieser Teil knüpft an die Inhalte aus Teil 1 und Teil 2 an, wobei den Teilnehmenden der 12-taktige Aufbau bekannt sein und eine Portion „Feeling/Timing“ gespielt werden sollte.

Thema sind die typischen Blues-Akkorde und -Anschlagstechniken, Bluestonleitern so wie die spaßmachenden turnarounds (die auch als „Würze des Blues“ bezeichnet werden) als Intro und Outro. Interessant klingende Rhythmus- und Soli-Phrasen runden das ganze Spiel harmonisch ab.

Teilnehmer/innen, die eine E-Gitarre oder einen E-Bass mitbringen, werden gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben. Reichhaltiges Unterrichtsmaterial wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: A-8509Y2

Sonntag, 22.03., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
31,00 Euro
8 UStd.

Fetziges Freizeitlied

Gitarre für Lagerfeuer und mehr ...
ohne Noten!
Tages-Seminar

Wer bereits über die Grundlagen des Gitarrenspiels verfügt (Stoff aus 1 - 2 KVHS-Semestern) und Spaß daran hat, Hits und Oldies, „traditionals“ aus aller Welt, deutsche Volks-, Kinder- und Spaßlieder auf einer Konzert- oder Westerngitarre zu begleiten, findet dazu Gelegenheit in diesem Kurs.

Nebenbei werden viele wertvolle Hilfen und Tipps sowie das Arbeiten mit einem Kapodaster gezeigt und geübt (nützlich/erforderlich z.B. zur Begleitung von Kindergesang). Dieses Seminar ist besonders geeignet für Erzieher/innen und Lehrer/innen (Jugendfreizeiten, zum Spiel am Lagerfeuer, in geselliger Runde). Reichhaltiges Unterrichtsmaterial wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: A-8510Y2

Sonntag, 28.06., 11:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
31,00 Euro
8 UStd.

Die Rhythmus-Gitarre

Wochenend-Seminar

Welcher Rhythmus ist am besten, um ein zu spielendes Lied wirkungsvoll und interessant klingen zu lassen? Welche Geschwindigkeit ist die richtige, und wie schaffe ich es, diese konstant zu halten? Welche Möglichkeiten gibt es, neben Gitarre und Gesang spezielle Klangeffekte mit einzubauen? Wie lese und schreibe ich Rhythmen?

Zur Beantwortung all dieser Fragen steht reichhaltiges Liedmaterial zur Verfügung, an dem geübt, geprobt und getestet werden kann. Ein kleiner Katalog zur Übersicht der wichtigsten und gebräuchlichsten Rhythmen soll den Teilnehmenden in Zukunft die Qual der Wahl zum richtigen Rhythmus erleichtern. Rhythmisches „high light“ und Abschluss ist ein gemeinsam einstudiertes Schlagwerk (simulierte Schlagzeug-Partitur), welches unser Gitarrenspiel begleitet. Zielgruppe dieses Seminars sind fortgeschrittene Anfänger/innen, Fortgeschrittene und alle anderen Gitarrenspieler/innen, die ihre Rhythmusbegleitung auf der Gitarre verbessern und/oder erweitern möchten.

Reichhaltiges Unterrichtsmaterial wird zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Kurs-Nr.: A-8511Y2

Samstag, 11.07., 13:00 - 19:00 Uhr
Sonntag, 12.07., 10:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Klebsch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
46,00 Euro
16 UStd.

Alle Kurse
auch im Internet
www.kvhs-peine.de

Portrait-Zeichnen und Malen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Wochenend-Seminar

Das Seminar bietet Ihnen eine Einführung in die Kunst der klassischen Portraitzeichnung und Portraitmalerie. Professionell und erfahren wird Ihnen beigebracht, die Schwerpunkte eines Portraits zu erkennen und herauszuheben.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Stifte, Kreiden, Kohlestifte, Pinsel, Acrylfarben, Mal-Paletten und Zeichen/Maluntergründe.

Die Kosten für das Modell (9,50 Euro pro Teilnehmer/in) werden vor Ort entrichtet.

Kurs-Nr.: A-8106Y2

Samstag, 06.06., 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 07.06., 10:00 - 16:00 Uhr

Aleksei Vasilev

Peine, Atelier Ljubena-Glaser,

Mödeser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

41,00 Euro

zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro

14 UStd.

Malen mit Aquarell und Acryl

Wochenend-Seminar

Jede Farbe hat ihren eigenen Charakter, ihre eigene Kraft und Wirkung. Durch die Kombination der Farbmischungen entstehen besondere Farbkänge. Wir wollen mit den Farben experimentieren und verschiedene Techniken ausprobieren.

Kinder (ab 10 J.) und Erwachsene sind in diesem Workshop gerne willkommen.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Karton (ab 180 g, DIN A3 - A2), Leinwände, Malpalette, Wasserbehälter, Farben, verschiedene Pinsel und verschiedene Maluntergründe.

Kurs-Nr.: A-8109Y2

Samstag, 18.04., 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 19.04., 10:00 - 16:00 Uhr

Aleksei Vasilev

Peine, Atelier Ljubena-Glaser,

Mödeser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

41,00 Euro

zus. Materialkosten: ca. 12,00 Euro, falls kein eigenes Material vorhanden (Farben, Leinwand)

Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt keine Ermäßigung möglich

14 UStd.

Bitte beachten Sie auch die Kreativ-Angebote für Kinder im Bereich der Jugendkulturschule ab Seite 45.



Aquarellmalerei

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse der Aquarellmalerei vermittelt. Nach Einführung in die Farbenlehre, Farbübungen und Mischen der Farben werden die gewonnenen Erkenntnisse in die Gestaltung verschiedener Motive umgesetzt. Das Ziel ist ein selbstständiges kreatives Gestalten. Fortgeschrittene werden beratend begleitet.

Am ersten Abend findet eine Materialbesprechung von 19:00 - 19:45 Uhr statt. Vorhandenes Material bitte mitbringen.

Kurs-Nr.: A-8108P2

dienstags, ab 24.02., 19:00 - 21:15 Uhr,

9 Abende

Erika Meier

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Raum A 020

68,00 Euro

25 UStd.

Experimente mit Acryl und Öl

Malen und etwas Kunstgeschichte

für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren

Wochenend-Seminar

Mit Hilfe von Pinseln, Spachteln, Rollen, Spachtelmasse und Gel lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Malerei kennen. Dabei erfahren Sie durch Beispiele aus der Kunstgeschichte, welche Techniken und Malweisen die „Alten Meister“ angewendet haben.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Pinsel, Acryl/Öl-Farben, Malgründe wie Papier DIN A2, Leinwand

Kurs-Nr.: A-8111Y2

Samstag, 30.05., 10:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 31.05., 10:00 - 16:00 Uhr

Aleksei Vasilev

Peine, Atelier Ljubena-Glaser,

Mödeser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

41,00 Euro

zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro/Person

Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt keine Ermäßigung möglich

14 UStd.

Experimentelles Malen mit Acryl

Wochenend-Seminar

für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene

Ideen finden, sich von alltäglichen Dingen und Begebenheiten inspirieren lassen, das abstrakte Malen für sich entdecken. Ausprobieren, neue Wege finden, Formen verändern. Unterstützt durch z.B. Skizzen oder Fotos gelangen wir mit großzügigen Pinselstrichen zu einer eigenen Bildsprache.

Motive wie Landschaften, Blumen und Figuren werden aus einer ganz anderen Perspektive wahrgenommen und bildnerisch dargestellt.

Für ein Gelingen des Bildes bedienen wir uns der klassischen Bestandteile der Malerei: Bildaufbau, Komposition, Material und Farbenlehre.

Mit Spachteln, Schwämmen, großen Pinseln, aber auch Sandpapier und Kratzern rücken wir der Bildoberfläche zu Leibe.

Fließen lassen – abwaschen – reiben – kratzen – drucken.

Spachtelmasse und Papier, Stoff oder Sand schließen Flächen und lassen das Bild stofflicher erscheinen.

Ein Abenteuer der Formen, Flächen und Farben, ein Arbeiten, bis das Bild seine eigene Sprache sprechen will.

Von der Ideenfindung, über den Entwurf bis zum fertigen Bild werden Sie Schritt für Schritt begleitet.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben, Malgründe (Papier, Keilrahmen), wenn vorhanden Strukturpaste, Sand, Topfkratzer, Schwämme, verschiedene Pinsel, Farbröhrer, Klebeband, Tacker mit Klammern, Bleistift und Skizzenpapier, alte Stoffe, Fön, Lappen und Schwamm, Wassergläser, Schneidmesser, Schere, Zeitung, Abdeckfolien für Tisch und Fußboden, Malerkleidung und wer möchte: falsch bedrucktes Schreibpapier oder Schmierpapier, alte Briefe, alte Notenblätter, alte Stoffe.

Kurs-Nr.: A-8115Y2

Samstag, 14.03., 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03., 10:00 - 17:00 Uhr

Sylvia Rose-Krampe

Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,

Raum: KVHS 1

47,50 Euro, 16 UStd.



Ein Mal-Wochenende für mich

Wochenend-Seminar

Endlich Zeit für Ihr Hobby, ein ganzes Wochenende malen, mit Unterstützung und Hilfe experimentieren mit wunderbarer Acrylfarbe ... Abends keine Verpflichtung aufzuräumen. Was will man mehr?

Bitte zum Kurs alte Garderobe anziehen. Material (falls vorhanden) mitbringen. Keilrahmen können auch bei der Kursleiterin erworben werden.

Kurs-Nr.: A-8113Y2

Freitag, 23.01., 19:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 24.01., 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 25.01., 10:00 - 17:00 Uhr

Christa Meinecke

Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,

Raum: KVHS 1

62,00 Euro, 19 UStd.

zus. Materialkosten: ca. 10,00 bis 20,00 Euro
keine Ermäßigung möglich

Lust zum Malen ?

Experimentelles Abenteuer mit Acrylfarben für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene Wochenend-Seminar

Wir arbeiten sehr experimentierfreudig mit Acrylfarben, Seidenpapier und Textilien auf Karton, Holz und Leinwand. Frei und losgelöst von gegenständlicher Formensprache tauchen wir ein in das Reich der Farben und Formen. Im Experiment suchen wir den persönlichen Ausdruck der eigenen Bildsprache. Mit Unterstützung von Maltechniken und Bildkomposition werden Bausteine der Malerei vermittelt. So wird auch Einsteiger/innen das Malen mit Acrylfarben leicht gemacht.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Acrylfarben – gelb, rot, blau, weiß, Malgrün – Papier, Leinwand oder Holzträger, Malpappe, Wasserbehälter, Palette oder Pappteller, Mallappen, Malkleidung, Schreibmaschinenpapier, Bleistift, Pinsel, Schwamm, Spachtel, Rolle, Malerleiband, Abdeckfolie für den Tisch

Kurs-Nr.: A-8116Y2

Samstag, 04.07., 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 05.07., 10:00 - 17:00 Uhr

Sylvia Rose-Krampe

Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,

Raum: KVHS 1

47,50 Euro, 16 UStd.

Airbrush-Design

Airbrush-Malerei können auch Sie lernen Wochenend-Seminar

Airbrush-Design beschäftigt sich mit allen möglichen Formen der Illustration und auch der künstlerischen Darstellung. Es kann fotorealistisch oder abstrakt sein.

Die Airbrush-Technik ist bekannt für perfekte Farbabstufungen. Sie kann für jede Freihand-Illustration und auf jedem Untergrund genutzt und auch in jede Art von klassischer Malerei wie Acryl-, Aquarell- oder auch Ölmalerei eingefügt werden.

Sie lernen in gut nachvollziehbaren Schritten die Handhabung der Airbrush-Pistole, des Kompressors und des Standard-Werkzeugs, das man zum Airbrushen braucht. Es werden unterschiedliche Grundtechniken wie Linien, Punkte und Flächen geübt.

Danach folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung bis zum einfachen Airbrush-Bild, das in Feihandtechnik auf Karton erstellt wird.

Fortgeschrittene erstellen nach einführenden Sprühübungen Schritt für Schritt eine eigene Illustration auf Karton.

Die Nutzung des Kompressors, der Leihpistolen sowie Farben und Karton werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

Vorhandene eigene Airbrush-Pistolen können gern mitgebracht werden. Es wird empfohlen, ältere Kleidung oder einen Malkittel zu tragen.

Die Materialkosten sind im Preis enthalten.

Jutta Endres

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 14

75,50 Euro, 12 UStd.

keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-8103Y2

Freitag, 27.02., 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 28.02., 10:00 - 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-8104Y2

Freitag, 08.05., 18:00 - 21:15 Uhr

Samstag, 09.05., 10:00 - 17:00 Uhr

Einführungskurs Marmorieren auf Papier

Tages-Seminar

Zu Beginn des Kurses wird ausführlich erklärt, was Marmorierpapier ist, was man damit machen kann, und wie es hergestellt wird. Die Kursleiterin arbeitet ein bis zwei Bilder vor. Danach haben alle Teilnehmenden die Gelegenheit, ein eigenes Marmorierpapier herzustellen, das nach einer Nacht Trockenzeit am nächsten Tag abgeholt werden kann.

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

Kurs-Nr.: Z-8128E2

Dienstag, 10.02., 18:30 - 20:45 Uhr

Carola Zeisbrich

Edemissen, Abbensen, Zu den Kniekuhlen 24 a

16,50 Euro, 3 UStd.

zus. Materialkosten: ca. 4,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

Kalligrafie und Jugendstil

Schriften und Ornamentik des Jugendstils

Wir nehmen die Linien und Formen des Jugendstils auf und setzen sie bei der Gestaltung von Schriftblättern und Papier-Unikaten ein. Ergänzt werden die Kalligrafien durch gestempelte oder geprägte Elemente. Warum nicht mal einen Kartengruß „im Stil der Jugend“ verschicken? Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: kariertes Papier (Block/ Heft DIN A4) und Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, Federhalter und Bandzug-/ Ornamentfedern, farbige Tinten oder Holzbeizen zum Anmischen; Buntstifte, Pinsel, Bleistift, Lineal, Schere, Küchenrolle, Wasserglas. Federn und Halter sind auch im Kurs erhältlich (ca. 3,00 Euro). Weitere Absprachen im Kurs.

Kurs-Nr.: A-8130P2

dienstags, ab 14.04., 18:30 - 20:45 Uhr,

5 Abende

Sabine Pfeiffer

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Raum A 107

42,00 Euro, 15 UStd.

zus. Materialkosten: ca. 3,00 Euro

Sommer-Akademie / Atelier-Woche

Acrylmalerei

Malen und Experimentieren

Für Neueinsteiger/innen und Fortgeschrittene

Erleben Sie die spannende Welt der Acrylmalerei mit all ihren Möglichkeiten. Wir arbeiten auf Papier oder Keilrahmen, gerne auch auf großem Format. Ausprobieren, neue Wege in der Malerei suchen und finden, Formen verändern. Die klassischen Themen der Malerei wie Landschaft, Figur, Stilleben, Blumen werden neu durchdacht. Wir gehen im Experiment malerisch neue Wege, die uns interessieren. Mit Spachtel, Schwämmen, kleinen und großen Pinseln erobern wir die Bildfläche. Wir waschen aus, kratzen, ritzen, malen, tröpfeln, schichten, gießen und schütten. Die Bildflächen können durch Erde, verschiedene Sandarten und Kreiden stofflicher gemacht werden. Der Fantasie und den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Von der Ideenfindung über den Entwurf bis zum fertigen Bild werden Sie, wenn Sie es wünschen, Schritt für Schritt begleitet. So werden theoretische und praktische Grundlagen mit Kreativität und Experimentierfreudigkeit ergänzt.

Staffeleien stehen zur Verfügung. Eine Materialliste erhalten Sie mit der Anmeldung.

Kurs-Nr.: A-8117Y2

montags - freitags, 24.08. - 28.08.,

09:30 - 17:00 Uhr, 5 Tage

Sylvia Rose-Krampe

Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,

Raum: KVHS 1

126,00 Euro

44 UStd.

Fotografie für Anfänger/innen

Wochenend-Seminar

Wen blendet die Blende, was verschließt der Verschluss und hat Tiefenschärfe etwas mit Höhenangst zu tun?

Diese und andere Fragen wollen wir gemeinsam klären und uns auf die Grundlagen der Fotografie konzentrieren. Die Unterrichtseinheiten sind so aufgebaut, dass zu jedem theoretischen auch ein praktischer Teil vorhanden ist, damit sich das Erlernte durch die praktische Anwendung gleich richtig einprägen kann.

Am Samstag steht der Umgang mit der Kamera (Einstellungen, Automaten, ISO, Weißabgleich, Schnappschusseinstellung, Objektiveinsatz und Blitzbeleuchtung) im Vordergrund, während am Sonntag die Bildgestaltung und der Bildaufbau sowie Grundlagen der Portraitfotografie Thema sein werden. Anhand von Beispielfotos werden die Grundbegriffe erläutert und praktisch geübt. Der Montagabend wird sich der praktischen Langzeit- und Nachtfotografie widmen. Bitte bringen Sie unbedingt Ihre digitale Spiegelreflexkamera (Canon, Nikon, Sony, etc.) und – sofern vorhanden – ein Stativ, zusätzliche Objektive, Zusatzblitz, Akku mit Ladegerät und ausreichend Speicherkarten mit. Zwei Leihaurüstungen (digitale Spiegelreflexkamera EOS 70D und EOS 6D mit Objektiven und Stativ sowie Fototasche) sind nach Rücksprache mit dem Kursleiter gegen Gebühr (30,00 Euro je Ausrüstung für alle 3 Kurstage) erhältlich.

Ralf Müller

Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127

71,50 Euro, 22 UStd.

zus. Materialkosten für die Arbeitsmappe
ca. 4,00 Euro

Kurs-Nr.: A-8701Y2

Samstag, 28.02., 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 01.03., 09:00 - 16:30 Uhr

Montag, 02.03., 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-8702Y2

Samstag, 18.04., 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 19.04., 09:00 - 16:30 Uhr

Montag, 20.04., 18:00 - 21:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-8703Y2

Samstag, 16.05., 09:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 17.05., 09:00 - 16:30 Uhr

Montag, 18.05., 18:00 - 21:00 Uhr



Experimente I

Tages-Seminar

NEU

Wie hat der Fotograf oder die Fotografin das gemacht? Obst fällt in eine Wasserschale oder wird durchleuchtet. Wie ist das Stilleben entstanden, wie wird es beleuchtet? All diese Fragen werden anhand von praktischen Übungen erläutert. Sie werden viel „Beute“ auf Ihrer Speicherkarte mit nach Hause nehmen. Die Grundlagen der Bildbearbeitung werden an Hand der selbst erstellten Bilder erklärt.

Matthias Nordmeyer

Peine, Konferenzraum, Stedendorfer Str. (Eingang neben dem Museum)

28,00 Euro, keine Ermäßigung möglich

4 UStd.

Kurs-Nr.: A-8705Y2

Sonntag, 08.02., 09:00 - 12:00 Uhr

Experimente II

Tages-Seminar

NEU

Wie schon im ersten Teil wird auch bei diesem Kurs viel Effekt mit wenig Aufwand und wenig Geld erzeugt. Und das Beste ist: Die „Objekte“ sind total lecker.

Kurs-Nr.: A-8706Y2

Sonntag, 12.04., 09:00 - 12:00 Uhr

Experimente III

Tages-Seminar

NEU

Für alle „Fans“, die noch nicht genug experimentiert haben, geht es weiter. Lassen Sie sich überraschen.

Kurs-Nr.: A-8707Y2

Sonntag, 12.04., 13:00 - 16:00 Uhr

Portraitfotografie

Tages-Seminar

Ein Kurs für Hobby-Fotografen und Fotografinnen, die mit den Funktionen ihrer Kamera schon vertraut sind, und nun zu professionellen Portraitergebnissen gelangen möchten.

Kaum etwas ist so individuell wie das Portrait eines Menschen. Hier lernen Sie, wie mit unterschiedlichen Licht- und Aufnahmetechniken beeindruckende Ergebnisse entstehen.

Sie arbeiten sowohl mit einer professionellen Studio-Blitzanlage, als auch mit einem handelsüblichen Kompaktblitz und vielen, verblüffend einfachen Hilfsmitteln.

Für die Aufnahmen steht ein Fotomodell zur Verfügung. Ein Modellhonorar von 15,00 Euro pro Teilnehmer/in ist vor Ort zu entrichten.

Bitte mitbringen: Kamera, wenn bereits vorhanden, ebenso Laptop

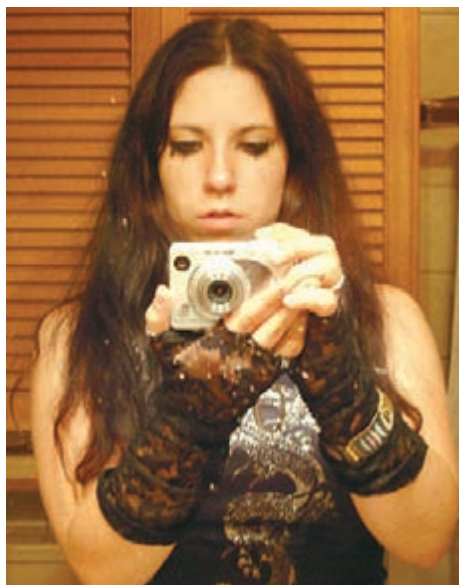
Kurs-Nr.: A-8710Y2

Sonntag, 25.01., 09:00 - 16:00 Uhr Matthias

Nordmeyer Peine, Konferenzraum, Stedendorfer Str. (Eingang neben dem Museum)

53,00 Euro keine Ermäßigung möglich 8

UStd.



Blitzen ... – aber richtig I

Tages-Seminar

Ein Kurs für Fotografen/innen, die mit ihrer Spiegelreflexkamera schon recht gut vertraut sind. Lernen Sie in diesem Kurs, die Möglichkeiten des Blitzgerätes auszuschöpfen. Von den Grundlagen bis zum professionellen Einsatz. Machen Sie künftig bessere Bilder bei Festen und Veranstaltungen, bei Hochzeiten und bei Portraitaufnahmen: indoor und outdoor! Lernen Sie, mit extrem langen Verschlusszeiten faszinierende Aufnahmen zu „schießen“. Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Kamera (und wenn vorhanden) Blitzgerät. Kostenlose Leihgeräte stehen für Canon und Nikon Systeme in begrenzter Stückzahl zur Verfügung.

Für Testaufnahmen steht ein Modell zur Verfügung. 15,00 Euro Modellhonorar sind vor Ort direkt zu entrichten.

Matthias Nordmeyer
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro, 4 UStd.,
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-8708Y2

Sonntag, 14.06., 13:00 - 16:00 Uhr

Blitzen ... – aber richtig II

Tages-Seminar

Kurs-Nr.: A-8709Y2

Sonntag, 01.03., 13:00 - 16:00 Uhr

Skulpturelle Aktfotografie

Tages-Seminar

Bei der skulpturellen Aktfotografie gilt es, den Körper des Modells in besonderen Posen kunstvoll zu beleuchten. Sportliche Posen und präzises Streiflicht, sowie weitere Lichtsets erfordern die volle Aufmerksamkeit des/der Fotografierenden. Wir arbeiten zuerst mit einer Studioblitzanlage, zeigen aber auch in weiteren Sets, dass dies auch mit Aufsteckblitzen möglich ist. Im Anschluss ist Bildbesprechung mit Grundlagen der Bildbearbeitung geplant.

Ein Modellhonorar von 30,00 Euro pro Teilnehmer/in ist vor Ort zu entrichten.

Kurs-Nr.: A-8711Y2

Sonntag, 01.03., 09:00 - 12:00 Uhr

Matthias Nordmeyer
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro, 4 UStd.
keine Ermäßigungen möglich

Lensbaby

Tages-Seminar

Das Lensbaby Objektiv hat zwischenzeitlich Kultstatus erreicht. Lernen Sie die faszinierende Bildwirkung durch Verschiebung der Schärfen-Ebene kennen.

Das Seminar ist nur für Besitzer/innen einer Canon EOS oder Nikon Spiegelreflexkamera geeignet. Leihkameras können zur Verfügung gestellt werden.

Ein Modellhonorar von 15,00 Euro pro Teilnehmer/in ist vor Ort zu entrichten.

Kurs-Nr.: A-8712Y2

Sonntag, 08.02., 13:00 - 16:00 Uhr

Matthias Nordmeyer
Peine, Konferenzraum,
Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.

Dessous im Studio

Tages-Seminar

Dies ist der optimale Einstieg in die Mode- und Dessous-Fotografie. Nach Erarbeitung der Beleuchtungstechniken mit Blitzgeräten wird der Umgang mit Bildrechten und dem Modell erörtert.

Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Organische Schatten: Blitzen mit Wabe. Mit einer Studioblitzanlage und 2 Waben wird das Modell angeleuchtet, dabei wird der weiße Hintergrund sehr dunkel und mit organischen Schatten dargestellt. Anschließend wird das gleiche Set mit einem handelsüblichen Aufsteckblitz verwendet. Streiflicht: Wir verwenden seitliches Streiflicht, um die Konturen gekonnt in Szene zu setzen. Bildbesprechung und Auswertung

Ein Modellhonorar von 25,00 Euro pro Teilnehmer/in ist vor Ort zu entrichten.

Kurs-Nr.: A-8713Y2

Sonntag, 14.06., 09:00 - 12:00 Uhr

Matthias Nordmeyer
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro, 4 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Katzenaugen

Tages-Seminar

Mit verblüffend einfachen Hilfsmitteln können unterschiedliche Lichtreflexe in den Augen des Modells bei verschiedenen Portraitaufnahmen erstellt werden. Dabei wird sowohl mit Artikeln aus dem Baumarkt als auch mit professionellem Equipment gearbeitet.

Ein Modellhonorar von 15,00 Euro pro Teilnehmer/in ist vor Ort zu entrichten.

Kurs-Nr.: A-8714Y2

Sonntag, 05.07., 09:00 - 12:00 Uhr

Matthias Nordmeyer
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.

Splash

Tages-Seminar

Die Highspeedfotografie hält Momente fest, die das menschliche Auge kaum wahrnimmt. In Bruchteilen von Sekunden schwappt der Wein durch das Glas ... wie Sie diesen dynamischen Moment mit Ihrer Kamera einfrieren können und zu regelrechten Kunstwerken machen, lernen Sie in diesem Kurs.

Kurs-Nr.: A-8715Y2

Sonntag, 05.07., 13:00 - 16:00 Uhr

Matthias Nordmeyer
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro, 4 UStd.
eine Ermäßigung möglich

Kreatives Gestalten

Osterhase aus Pappmaché

für Kinder ab 8 Jahren
in Begleitung Erwachsener

NEU

Für die Grundform dienen uns Luftballons, die wir miteinander verbinden und mit Papier und Kleister kaschieren. Dann müssen die Papierschichten gut durchtrocknen. Beim 2. Termin beschäftigen wir uns mit den Feinarbeiten und geben unserer Figur ein Gesicht.

Material: 1 alte Zeitung, Lappen/altes Handtuch, Schürze oder altes T-Shirt

Kurs-Nr.: A-8203Y2

Samstag, 21.03., 10:00 - 12:15 Uhr

Samstag, 28.03., 10:00 - 12:15 Uhr

Claudia Maiwald

Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,

Raum: KVHS 1

22,00 Euro, keine Ermäßigung möglich

6 UStd.

zus. Materialkosten: ca. 3,00 Euro

Modeschmuck selber herstellen

für Mutter und Tochter
für Anfänger/innen und Fortgeschrittene
Der Kurs ist geeignet für Kinder ab 8 Jahren
in Begleitung eines Erwachsenen
Tages-Seminar

Ein „Crashkurs“ für alle, die sich entspannen, dabei abschalten und gleichzeitig etwas Schönes für sich oder ein Geschenk für liebe Menschen gestalten möchten.

Sie erlernen gängige Techniken zum Fertigen von Halsketten, Armbändern, Ohrringen und Anhängern.

Wir erstellen gemeinsam einzigartige und unverwechselbare Schmuckstücke aus unterschiedlichen Materialien wie Halbedelsteinen, Glasperlen, Wachsglasperlen, Rocailles, Metallelementen und vielem mehr.

Die notwendigen Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Nach dem Motto: „aus Alt mach Neu“ können Sie auch alte Schmucksteine mitbringen und neu verarbeiten.

Katarzyna Galuszka-Stolz

zus. Materialkosten: nach Verbrauch

Kurs-Nr.: A-8256Y2

Samstag, 14.03., 10:00 - 13:00 Uhr

Peine, Werkforum Herner Platz,

Stahlwerkstr. 2, Raum 122

14,50 Euro, 4 UStd.

Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-8257L2

Mittwoch, 11.03., 18:00 - 21:00 Uhr

Lengede, Generationen Treff der Gemeinde

13,50 Euro, 4 UStd.

Kurs-Nr.: A-8258P2

Mittwoch, 18.03., 18:00 - 21:00 Uhr

Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18

13,50 Euro, 4 UStd.



Didgeridoo – der klingende Stock Australiens

Ein Bau-, Spiel- und Entspannungs-Seminar
Kinder ab 7 Jahren können nur in Begleitung
eines Erwachsenen teilnehmen

NEU

Erlern wird die Herstellung und das Spiel auf diesem wahrscheinlich ältesten Blasinstrument der Welt.

Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz und Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt.

Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird.

Bitte bringen Sie eine Decke und einen Imbiss für den Tag mit.

Wenn Sie bereits Didgeridoo-Besitzer sind, vermerken Sie dieses bitte auf der Anmeldekarte, Sie erhalten dann ein „Sonderprogramm“ – das Spielen des Didgeridoo.

Kurs-Nr.: A-8202Y2

Samstag, 27.06., 09:30 - 18:00 Uhr

Ulrich Soppa

Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,

Fuhsering 1 - 5

48,00 Euro

zusätzliche Materialkosten für Didgeridoo, Farben, Versiegelung, schriftl. Begleitmaterial, je nach Ausführung ab ca. 70,00 Euro

Die Gebühr für Kinder beträgt 26,00 Euro

8 UStd.



Glasperlen selbst herstellen

für Anfänger/innen mit und
ohne Vorkenntnissen
Wochenend-Seminar

Dieses Wochenend-Seminar richtet sich an alle, die Interesse an der eigenen Herstellung von Glasperlen haben. Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind gern willkommen. Für Fortgeschrittene, die bereits die Grundtechniken der Glasperlenherstellung beherrschen, bieten die Kursleiterinnen neue Techniken und Perlentypen zur Erweiterung der eigenen Fähigkeiten an.

Alle arbeiten an komplett eingerichteten Arbeitsplätzen. Neben der Praxis erfahren Sie in verschiedenen Theorieteilchen vieles zum Material Glas, den Umgang mit dem Glasperlenbrenner, der Geschichte der Glasperlen und einiges mehr.

In der Praxis erlernen die Kursteilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse zunächst die Herstellung einfacher Grundperlen und deren Verzierung durch Punkte und Linien. Teilnehmende mit Vorkenntnissen können sich in der Herstellung und Verwendung von Glasfritten und Twisties üben oder sich an die Kreation einer figürlichen Perle, z. B. kleinen Glasstieren, wagen. Der Kurs wird von zwei Kursleiterinnen geleitet, so dass eine besonders intensive Anleitung und Betreuung der Teilnehmenden gegeben ist.

Außer etwas handwerklichem Geschick und einer ruhigen Hand benötigen die Teilnehmer/innen aus Sicherheitsgründen Kleidung aus Naturmaterial (am besten Jeans, kein Polyester) und festes Schuhwerk. Offene, lange Haare müssen während der praktischen Arbeit zusammengebunden werden.

Kurs-Nr.: A-8201Y2

Samstag, 14.03., 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.03., 10:00 - 17:00 Uhr

Christin Barthelmie

Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,

Raum: KVHS 1

115,50 Euro, 18 UStd., zus. Materialkosten: ca. 12,00 Euro (nach Verbrauch)

Gestalten mit Holz

Freies, plastisches Gestalten mit Holz

Gestalten Sie unter der Anleitung eines Experten Ihre eigenen Exponate.

Kurs-Nr.: A-8250I2

dienstags, ab 17.02., 19:00 - 21:15 Uhr,
9 Abende

Hans-Tewes Schadwinkel

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Werkraum

79,50 Euro

27 UStd.

Töpfern

Nach dem Erlernen der Grundtechniken wird nach eigenen Vorstellungen getöpft und der Phantasie freien Lauf gelassen.

Kurs-Nr.: A-8206E2

montags, ab 02.03., 09:00 - 11:15 Uhr,
12 Vormittage

Ursula Pirsich

Behindertenwerkstatt Berkhöfen

95,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

36 UStd.

Floristik

Erst die Grundtechniken der Verarbeitung ... und dann wird nach eigenen Vorstellungen unter fachlicher Anleitung gesteckt und gebunden ...

Kurs-Nr.: A-8903E2

16.3.; 23.3.; 4.5.; 18.5.; 19.10.; 16.11.; 7.12.
und 14.12., jeweils von 13.15 bis 15.30 Uhr

Ursula Pirsich

Edemissen, Behindertenwerkstatt Berkhöfen

65,50 Euro

keine Ermäßigung möglich

24 UStd.

Töpferspaß mit Gartenkeramik

Wir gestalten Individuelles für den Garten: witzige Figuren, Vogeltränken, Pflanzschalen, Pilze, Steine ... Frostfest gebrannt können Ihre Kunstwerke auch den Winter über im Garten verbleiben.

Das Seminar ist auch für Neueinsteiger/innen geeignet.

Material (ca. 25,00 Euro) und Werkzeug wird in eigener Werkstatt gestellt.

Sigrid Theißen

Edemissen-Eddesse, Dollberger Str. 15

50,00 Euro, 12 UStd.

Kurs-Nr.: A-8222E2

donnerstags, ab 19.02., 19:30 - 21:45 Uhr,
4 Abende

Kurs-Nr.: A-8223E2

dienstags, ab 17.02., 19:30 - 21:45 Uhr,
8 Abende

Kurs-Nr.: A-8224E2

mittwochs, ab 18.02., 09:00 - 11:15 Uhr,
4 Vormittage



Raku – Faszination des Feuers

Wochenend-Seminar

Raku ist eine alte japanische Töpfer- und Brenntechnik.

Im ersten Teil des Seminars werden Sie aus speziellem Rakuton einfache, kleine Formen gestalten. Im zweiten Teil findet die „Feuertaufe“ Ihrer Objekte statt. Das Ergebnis: Unikate, die durch die Elemente Erde (Ton), Feuer, Luft und Wasser eine ganz besondere Ausstrahlung haben. Lassen Sie sich überraschen.

Ich bringe Ihnen gern diese besondere Töpfertechnik bei, zu der Sie keine speziellen Voraussetzungen benötigen.

Material und Werkzeug werden in eigener Werkstatt gestellt und mit mir nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs-Nr.: A-8226Y2

Freitag, 20.03., 19:30 - 21:45 Uhr

Samstag, 21.03., 09:00 - 15:45 Uhr

Freitag, 24.04., 19:30 - 21:45 Uhr

Samstag, 25.04., 09:00 - 15:45 Uhr

Sigrid Theißen

Edemissen-Eddesse, Dollberger Str. 15

84,00 Euro, 20 UStd.

keine Ermäßigung möglich

zus. Materialkosten: ca. 30,00 Euro

Keramisches Gestalten

In diesem Kurs werden die klassischen Aufbautechniken vermittelt. Sie können Figuren modellieren, Gefäße aufbauen und alles, was Ihre Phantasie hergibt, aus Ton schaffen.

Hochwertige Glasuren optimieren Ihre Kunstwerke. Auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen.

Kurs-Nr.: A-8227E2

dienstags, ab 17.03., 19:30 - 22:00 Uhr,
8 Abende

Ursula Pirsich

Edemissen, Realschule, Werkraum

75,50 Euro, 27 UStd.

zus. Materialkosten: ca. 25,00 Euro

Töpfern nach Herzenslust

Dieser Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Wir töpfen nach Wunsch Figuren, Gefäße und alles, was das Herz begehrt.

Die gefertigten Werke sind auch für den Außenbereich geeignet.

6 Abende

Saskia Junge

Vechelde, Hauptschule

69,50 Euro, 24 UStd.

zus. Materialkosten: nach Verbrauch

Kurs-Nr.: A-8219V2

mittwochs, ab 11.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-8220V2

donnerstags, ab 12.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Töpfern für Mutter, Vater und Kind

Wochenend-Seminar

In diesem Seminar werden die drei Grundtechniken des Töpferns vermittelt:

- Freies Formen aus der Kugel
- Aufbautechnik
- Plattentechnik

Danach wird frei nach eigenen Vorstellungen gearbeitet.

Bitte mitbringen: Plastikbeutel, Zeitungspapier, kleines Messer, ca. 50 cm Draht, Schürze, Tuch.

Kurs-Nr.: A-8281Y2

Samstag, 21.02., 14:00 - 16:15 Uhr

Sonntag, 22.02., 09:30 - 11:45 Uhr

Samstag, 14.03., 14:00 - 17:00 Uhr

Ingrid Schridde

Vöhrum, Hainwaldschule, Werkraum

33,00 Euro

Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt

zus. Materialkosten: nach Verbrauch

keine Ermäßigung möglich

10 UStd.

Keramisches Gestalten

Wochenend-Seminar

Kursinhalte siehe Kurs-Nr.: A-8281Y2

Kurs-Nr.: A-8282Y2

Samstag, 14.02., 14:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 15.02., 09:00 - 12:00 Uhr

Samstag, 07.03., 14:00 - 17:00 Uhr

Ingrid Schridde

Vöhrum, Hainschule, Werkraum

37,00 Euro

zus. Materialkosten: nach Verbrauch

12 UStd.

Wolle färben

Färben – Staunen – Stricken

Nur die Sonne reicht aus, um mit Blüten und Blättern aus dem eigenen Garten auf natürliche Weise und ohne zusätzliche Energie Sockenwolle zu färben. Wir werden in diesem Kurs Wolle in der Solarfärbetechnik ansetzen und färben. In der übrigen Zeit wollen wir entspannt stricken: Socken, Tücher, Loops, alles, was man aus 100 g Sockenwolle stricken kann. Von mir erhalten Sie dazu die entsprechenden Anregungen, Anleitungen und Tipps.

Sind Sie neugierig geworden, welche Farbkraft in den Pflanzen steckt? Dann würde ich mich freuen, Sie in meinem Kurs begrüßen zu dürfen!

Materialbedarf: ein oder zwei große ca. 1,7 l Schraub-Gläser (Gurkenglas o.ä.), für Ihr Strickprojekt 100 g Sockenwolle und entsprechende Stricknadeln. Sie erhalten von mir vor Kursbeginn eine Liste mit den möglichen mitzubringenden Pflanzen. Die zu färbende Wolle und einige getrocknete Pflanzen bringe ich für Sie mit.

Sonja Lüddecke

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
29,00 Euro

zus. Materialkosten: ca. 10,00 Euro
(nach Bedarf)

Kurs-Nr.: A-830112

Samstag, 30.05., 14:00 - 17:45 Uhr
Samstag, 27.06., 14:00 - 17:45 Uhr
10 UStd.

Klöppeln

Die edle Kunst des Spitzenklöppelns hat ihren besonderen Reiz bis in die heutige Zeit nicht verloren. Je nach Geschmack und Trend kommen unter anderem auch farbige Garne aus Baumwolle, Leinen, Seide o.ä. zum Einsatz. Dadurch eröffnen sich viele moderne Anwendungsmöglichkeiten für Decken, Läufer, Gardinen, Raumschmuck, Bilder oder Accessoires für die Mode. Für Anfänger/innen bietet der Kurs einen Einstieg in die Grundkenntnisse und das Klöppeln der ersten Spitze. Fortgeschrittene erhalten eine systematische Weiterführung in der genannten Technik.

Das benötigte Arbeitsmaterial kann für ca. 83,00 Euro von der Kursleiterin erworben werden.

Bitte mitbringen: kleine Schere, Stecknadeln, dünne Pappe und Kleber.

Martina Leimcke

jeweils von 17:00 - 19:30 Uhr
61,50 Euro, 20 UStd.

Kurs-Nr.: A-8308E2

09.2.; 23.2.; 02.3.; 16.3.; 13.4.; 27.4.,

Edemissen, Dorfgemeinschaftshaus Abbensen

Kurs-Nr.: A-8309P2

11.2.; 25.2.; 04.3.; 18.3.; 15.4.; 29.4.,
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 020



Textiles Gestalten

Textiles Gestalten

Wir arbeiten kreativ mit Wolle, Stickgarnen und Stoffresten und kreieren Geschenke nach eigenen Vorstellungen.

Kurs-Nr.: A-8300E2

mittwochs, ab 14.01., 8:30 - 10:00 Uhr,
36 Vormittage

Elke Ostelmann-Janssen

Edemissen, Behindertenwerkstatt Berkhöpen
187,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
72 UStd.

Allerlei OsterfilzerEi

Tages-Seminar

Ja, der Winter ging zur Neige, holder Frühling kam herbei ...

Begrüßen Sie die herrliche Osterzeit mit schönen selbstgestalteten Filzkreationen wie bunten Ostereiern, lustigen Eierwärmern und hübschen Blüten und Blumen. Bei leckerem Tee wollen wir unsere Hände in die bunte Filzwolle tauchen und daraus wunderschöne Sachen zaubern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch

Dipl.-Soz.päd. Maren Banasiewicz
Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,
Raum: KVHS 1
15,00 Euro
zus. Materialkosten: nach Verbrauch
4 UStd.

Kurs-Nr.: A-8310P2

Mittwoch, 18.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-8311P2

Mittwoch, 25.03., 19:00 - 22:00 Uhr

Schmuckfilzen

Tages-Seminar

Sie können in diesem Kurs nach individuellem Geschmack einzigartigen Schmuck aus Filz selbst herstellen. Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt: Ohrringe, Blütenbroschen, Rosenringe, Haarbänder, Perlenketten, und, und, und. Sie brauchen keine Vorerfahrung, nur Lust am kreativen Schaffen.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch

Kurs-Nr.: A-8312P2

Mittwoch, 27.05., 19:00 - 22:00 Uhr
Dipl.-Soz.päd. Maren Banasiewicz
Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,
Raum: KVHS 1
15,00 Euro, 4 UStd.
zus. Materialkosten: nach Verbrauch

Filzen für Anfänger/innen

Tages-Seminar

Wer selbst einmal gerne filzen möchte, ist herzlich willkommen. Sie erlernen verschiedene Filztechniken und setzen sie direkt um in Blüten, kleine Schalen, Handytaschen, Schlüsselanhänger, Rosenbroschen und noch vieles mehr.

Sie brauchen keine Vorerfahrung, nur Lust am kreativen Schaffen.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und ein Geschirrtuch mit.

Dipl.-Soz.päd. Maren Banasiewicz
Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,
Raum: KVHS 1
15,00 Euro, 4 UStd.
zus. Materialkosten: nach Verbrauch

Kurs-Nr.: A-8313P2

Mittwoch, 22.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-8314P2

Mittwoch, 20.05., 19:00 - 22:00 Uhr



Margaretenspitze

die feine Knüpfspitze
Wochenend-Seminar

NEU

Aus den einfachsten Schlingknoten entstehen Besatzspitzen, Motive für Blusen oder Pullover, Fensterbilder, Baumschmuck und vieles mehr. Lassen Sie sich anregen!

Anfänger/innen erhalten eine Einführung in die Technik, Fortgeschrittene können eigene Ideen verwirklichen.

Kurs-Nr.: A-8305Y2

Samstag, 05.09., 10:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 06.09., 10:00 - 17:00 Uhr
Lotte Heinemann
Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
45,00 Euro
zus. Materialkosten:
ca. 15,00 Euro für Anfänger/innen,
ca. 5,00 bis 8,00 Euro für Fortgeschrittene
keine Ermäßigung möglich
16 UStd.

Stricken

Ein-Knäuel-Projekt

In diesem Kurs wollen wir in gemütlicher Runde stricken. Möchten Sie ein kleines überschaubares Projekt stricken oder suchen Sie Verwendung für ein einzelnes Knäuel Sockenwolle? In diesem Kurs finden wir für jedes Knäuel etwas Passendes: Socken, Stulpen, Schals, Loops, Mützen oder auch kleine Tücher ...

Anregungen und Tipps bekommen Sie von mir, Lust und Laune sollten Sie mitbringen! Benötigte Materialien: 100 g (Socken-) Wolle und entsprechende Stricknadeln

Kurs-Nr.: A-8302P2

dienstags, ab 28.04., 19:00 - 21:15 Uhr,
4 Abende
Sonja Lüddecke
Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
34,50 Euro, 12 UStd.

Stricken, Filethäkeln, Filzen

Die bunte Vielfalt der Handarbeiten

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen und Fertigkeiten so unterschiedlicher Handarbeiten wie Stricken, Filethäkeln und/oder Filzen, ganz nach Ihren persönlichen Vorlieben. Er richtet sich gleichermaßen an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Je nach Kenntnisstand können die Grundlagen des Strickens, Häkelns oder Filzens, aber auch neue Muster und Kniffe erlernt, und Kenntnisse erweitert werden. Auf diese Weise erstellen Sie im Verlauf des Kurses leicht die Handarbeit Ihrer Wahl. Egal ob das Anfertigen von Socken, einem Schal – z.B. in der beliebten „Möbius-Technik“, oder aber einer kunstvoll gehäkelten Gardine oder Tischdecke, bis hin zum gefilzten Hausschuh und vielen anderen schönen Dingen – all das wird bald kein Problem mehr für Sie sein!

Kurs-Nr.: A-8345O2

donnerstags, ab 12.02., 18:30 - 21:30 Uhr,
6 Abende
Ingrid Schridde
Vöhrum, Hainwaldschule
63,00 Euro, 24 UStd.

Patchwork-Wochenende

Wochenend-Seminar

Faszinierend und vielseitig sind die Gestaltungsmöglichkeiten, die Patchwork mit Stoff, Form und Farbe bietet. Anfänger/innen erlernen das Zuschneiden und Zusammenstellen von Musterblöcken und nähen einen Quilt von ca. 80 cm x 80 cm, Fortgeschrittene erhalten eine systematische Weiterführung in der genannten Technik und nähen ihr Wunschmodell.

Für die Planung Ihrer Werkstücke mit Materialauswahl findet am Dienstag, den 10.03., um 17:00 Uhr in Raum A 020 eine Vorbesprechung statt.

Bitte bringen Sie folgende Materialien mit: Baumwollstoffe (gewaschen), Schneide- und Nähutensilien, Nähmaschine, Bügeleisen, Bügelunterlage. Weiterhin benötigen Sie Schneidematte, Cutter und Lineal (falls vorhanden, sie stehen aber auch im Kurs zur Verfügung). Die Arbeitsmaterialien können während des gesamten Kurses in den Räumen verbleiben.

Kurs-Nr.: A-8303Y2

Dienstag, 10.03., 17:00 - 17:45 Uhr
Freitag, 13.03., 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 14.03., 09:00 - 15:15 Uhr
Martina Leimcke
Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Raum A 020
48,50 Euro, 13 UStd.

Patchwork-Stricken

Sie haben viele Sockenwollreste und wissen nicht wohin damit? Patchwork-Stricken ist dafür die ideale Resteverwertung. In diesem Kurs möchte ich Sie für das Patchwork-Stricken begeistern. Wir stricken die verschiedenen Varianten von Einerpatches nach der Methode von Horst Schulz. Es können Kleidungsstücke, Topflappen, Kissen, Handyhüllen, Socken, oder auch Taschen gestrickt werden. Lassen Sie sich überraschen! Einmal angefangen wird das Patchwork-Stricken Sie nicht mehr loslassen!

Einfache Strickvorkenntnisse (rechte und linke Maschen, Maschenanschlag, Maschenabnahme) werden vorausgesetzt.

Benötigte Materialien: Sockenwolle (auch Reste) bzw. Topflappenbaumwollgarn in mindestens 2 verschiedenen Farben oder ein Farbverlaufsgarn, 1 Nadelspiel Nr. 2,5 (für Socken) oder 3

Kurs-Nr.: A-8304P2

dienstags, ab 10.03., 19:00 - 21:15 Uhr,
5 Abende
Sonja Lüddecke
Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
42,00 Euro
15 UStd.

Stricken
Sticken
Häkeln
Patchwork

Woll-Truhe
Elke Seffer

Lange Straße 4
31311 Uetze
Telefon (0 51 73) 74 77
Telefax (0 51 73) 92 33 44

Sommermode für Fortgeschrittene

Wochenend-Seminar

Gemeinsam nähen macht doppelt Spaß!
Die Teilnahme an diesem Wochenend-Seminar ist nur nach kurzer individueller Beratung möglich. Mehrjährige „Näh-Erfahrungen“ sind Voraussetzung:
Ein Wochenende lang können sich Hobby-Schneiderinnen ganz ihrer Leidenschaft widmen.

Kurs-Nr.: A-9301Y2

Samstag, 28.03., 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 29.03., 10:00 - 15:00 Uhr

Bärbel Berg

Edemissen-Abbenssen, Kunsttreff Deyerling,

Neue Str. 10

46,00 Euro, 14 UStd.

Näh mal wieder!

Ob Nähanfänger/in oder Fortgeschrittene/r, in diesem Kurs soll jede/r mit viel Spaß zum Wunschmodell kommen. Wir kopieren Schnittmuster, schneiden den Stoff zu und nähen, nähen, nähen. Natürlich wird das Modell auch anprobiert und gegebenenfalls abgeändert. Unter fachkundiger Anleitung werden auch schwierige Arbeitsschritte gemeistert.

Bitte bringen Sie zur Vorbesprechung am ersten Abend (18:15 - 19:00 Uhr) evtl. vorhandene Schnittmuster, Stoffe und Ideen mit.

Kurs-Nr.: A-9302P2

mittwochs, ab 11.02., 18:30 - 21:00 Uhr,

7 Abende

Sonja Klingebiel

Peine, Gunzlin-Realschule, Nähraum

(Eingang Turnhalle)

79,00 Euro, 21 UStd.

zus. Materialkosten: richten sich nach den

ausgewählten Modellen

keine Ermäßigung möglich

Nähen für Anfänger/innen

Dieser Kurs richtet sich an diejenigen, die über keine oder wenig Nähkenntnisse verfügen und jene, die eine kleine Auffrischung wünschen.

Die Grundtechniken erlernen die Teilnehmer/innen an folgenden Nähprojekten: eine einfache Tasche mit oder ohne Falten, ein rundes oder eckiges Utensilo, ein Kissenbezug mit Reiß- oder Hotelverschluss. Auch ein Kosmetiktäschchen kann genäht werden. Es werden ausschließlich die benannten Nähprojekte genäht!

Am ersten Abend findet von 19.30 bis 21.00 Uhr eine Vorbesprechung statt.

Kurs-Nr.: A-9305P2

donnerstags, ab 12.02., 19:30 - 21:45 Uhr,

6 Abende

Astrid Kantak

Peine, Gunzlin-Realschule, Nähraum

(Eingang Turnhalle)

62,00 Euro, 17 UStd.

keine Ermäßigung möglich



Nähen: eine Leidenschaft, die Kleider schafft

Kurs für Hobbyschneiderinnen

Hier kann nach Herzenslust „gestichelt“ werden: unter professioneller Anleitung lernen Sie Kniffe aus der Schneiderei, sowie die Möglichkeiten der Nähmaschinen kennen.

Schnittmuster werden verständlich gemacht, beim Zuschneiden und Nähen gibt es genaue Schritt-für-Schritt-Erklärungen ebenso wie viele Tricks, die das Schneiden sehr erleichtern.

In einer Gruppe von max. 8 Teilnehmenden entsteht Funktionelles und Individuelles, Dekoratives und Zweckmäßiges beim Erlernen der verschiedenen Schneidertechniken.

Wenn man mit der Nähmaschine erst einmal Freundschaft geschlossen hat, ergeben sich 1001 Wünsche, die geschneidert werden wollen.

Am jeweils ersten Abend findet von 17.45 bis 18.30 Uhr eine Vorbesprechung statt.

5 Abende

Manuela Alker

Ilse, ELYA Werkstudio-Modegestaltung

68,50 Euro

keine Ermäßigung möglich

17 UStd.

Kurs-Nr.: A-9306I2

donnerstags, ab 12.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9307I2

montags, ab 16.02., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9308I2

mittwochs, ab 15.04., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9309I2

montags, ab 08.06., 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9310I2

donnerstags, ab 11.06., 19:00 - 22:00 Uhr

Auf WiederNähen

Schneiden bis der Faden brennt!!!

WORKSHOP für Einsteigerinnen bis Fortgeschrittene

Wochenend-Seminar

Mal richtig viel Zeit, sich mit den eigenen Schneiderprojekten zu befassen, um 'was zu schaffen und zu Ende zu bringen.

Wagen Sie sich ruhig an ein lange geplantes Vorhaben, denn hier haben Sie endlich viel Raum, Zeit und Unterstützung für Ihre Leidenschaft „Nähen“.

Sie erhalten Anleitungen, Hilfestellungen und Inspirationen bei der Umsetzung Ihrer Ideen und im Umgang mit der Nähmaschine. Ich begleite Sie unterstützend bei Ihren Schneidervorhaben: Vom Bedienen der Maschine über das Einsetzen eines Reißverschlusses bis hin zum Formbügeln einer Wiener Naht.

In dem Kurs wird jede Teilnehmerin (max. 8) bei ihrem Wissensstand „abgeholt“ und fachkundig sowie praxisnah auf den Weg gebracht. Unter professioneller Anleitung lernen Sie Tricks und Kniffe aus der(Maß-) Schneiderei, sowie die Möglichkeiten der Nähmaschine kennen und fertigen individuelle Modelle Ihrer Wünsche.

Anregungen zu persönlichen Projekten werden aus einer Vielzahl von Vorschlägen gegeben.

Am jeweils ersten Tag findet von 17:45 - 18.30 Uhr eine Vorbesprechung statt.

Manuela Alker

Ilse, ELYA Werkstudio-Modegestaltung

72,50 Euro, 18 UStd.

keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9311Y2

Montag, 13.04., 17:45 - 18:30 Uhr

Samstag, 18.04., 10:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 19.04., 10:00 - 16:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-9312Y2

Freitag, 05.06., 17:45 - 18:30 Uhr

Samstag, 13.06., 10:00 - 16:30 Uhr

Sonntag, 14.06., 10:00 - 16:30 Uhr



Manuela Alker, von Kindesbeinen an leidenschaftliche Erfinderin textiler Kreationen, gelernte Damenschneiderin, Schnitttechnikerin und Diplom-Modedesignerin.

Sie bietet in ihrem Studio für Modegestaltung interessierten Menschen die Gelegenheit, Schnitt- und Nähtechniken zu erlernen und experimentell-kreativ zu sein.

Seit 16 Jahren arbeitet sie mit Begeisterung als Dozentin an Hochschulen und Schulen mit Student/innen sowie Schüler/innen im Bereich Textil-/Modegestaltung.

Nun bietet sie ihre professionelle Hilfe auch über die KVHS in Kursen und Workshops an. Vor allem der praktische Umgang mit der Nähmaschine in Verbindung mit der typgerechten Umsetzung in kleidsame Unikate findet unter den Teilnehmer/innen großen Anklang.



RICHTIG! MAßNEHMEN!

**So passt das Schnittmuster
Tages-Seminar**

NEU

Wie oft haben Sie sich schon über die Resultate Ihrer Schneiderarbeit gewundert, weil das käufliche Schnittmuster nicht für Ihre Figur gemacht war?

Damit sich Ihr Einsatz lohnt, und der heiß begehrte Wunschstoff zum gut sitzenden Kleidungsstück wird, empfiehlt sich: maßnehmen!

Ihre persönlichen Maße, eingesetzt an den entsprechenden Stellen der bereits vorhandenen Schnittteile, mal verkürzt, mal erweitert, sind der Schlüssel zum Erfolg.

In diesem Kurs wird Ihnen anschaulich gezeigt, wie Sie in Zukunft Schnitte für Ihren individuellen Bedarf ändern können, um nicht nur schöne sondern auch besser sitzende Kleidung selbst schneiden zu können.

Die zusätzlichen Materialkosten von 3,00 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Manuela Alker

Ilse, ELYA Werkstudio-Modegestaltung

15,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

3 UStd.

Kurs-Nr.: A-931312

Freitag, 20.02., 18:30 - 20:45 Uhr

Kurs-Nr.: A-931412

Freitag, 17.04., 18:30 - 20:45 Uhr

Nähen, eine Leidenschaft, die Kleider schafft

Kurs für Hobbyschneiderinnen

Hier kann nach Herzenslust „gestichelt“ werden: unter professioneller Anleitung lernen Sie Kniffe aus der Schneiderei, sowie die Möglichkeiten der Nähmaschinen kennen.

Schnittmuster werden verständlich gemacht, beim Zuschneiden und Nähen gibt es genaue Schritt-für-Schritt-Erklärungen ebenso wie viele Tricks, die das Schneiden sehr erleichtern.

Es entsteht Funktionelles und Individuelles, Dekoratives und Zweckmäßiges beim Erlernen der verschiedenen Schneidertechniken. Wenn man mit der Nähmaschine erst einmal Freundschaft geschlossen hat, ergeben sich 1001 Wünsche, die geschneidert werden wollen.

Am ersten Abend findet von 18.00 bis 18.45 Uhr eine Vorbesprechung statt.

Kurs-Nr.: A-931512

mittwochs, ab 18.02., 18:30 - 21:30 Uhr,

5 Abende

Manuela Alker

Lengede, IGS, Bodenstedter Weg 35

68,50 Euro, 17 UStd.

keine Ermäßigung möglich

Jugendkulturschule

Du suchst ...

Musik, Bewegung & Entspannung

Seite 46

Kreativität

Seite 47

Natur & Abenteuer

Seite 49

Sprache & EDV

Seite 50



Anmeldung und Information
Birgit Paeske
Tel. 0 51 71 / 401-30 41 (nachmittags)
b.paeske@kvhs-peine.de

Programmbereichsleiterin
Elke Ostelmann-Janssen
Tel. 0 51 71 / 401-32 47
e.ostelmann-janssen@kvhs-peine.de

Vor 20 Jahren erschien das erste Programm der Jugendkulturschule mit 13 Angeboten

Heute ist das Angebot wesentlich größer und dementsprechend vielfältiger ...

Um das 20-jährige Jubiläum auch für die Nutzer der JKS schmackhaft zu machen, gibt es ein besonderes Angebot:

Kinder, die in diesem Semester an 3 Kursen teilnehmen, bekommen einen gratis (Kurs mit der geringsten UStd.-Zahl).



Musik, Bewegung & Entspannung

Let's go inline (KNAX) von 6 - 14 Jahren

in Kooperation mit dem KNAX-Klub der Kreissparkasse Peine
„Rolle unter Kontrolle“ – Kids sicher auf Inline-Skates

Ihr könnt nicht so gut bremsen, oder wollt ein paar neue Dinge auf den acht Rollen lernen? Dann seid ihr bei diesem Inliner-Sicherheitskurs genau richtig! Grundvoraussetzung für sicheren Fahrspaß ist das rechtzeitige Bremsen, Ausweichen und im Notfall auch das richtige und sichere Fallen. In diesem Kurs wird das Beherrschen der Grundtechniken vermittelt und geübt. Aber spielerische Übungen, Geschicklichkeit, Inline-Fußball sowie viel Spaß werden nicht zu kurz kommen. Durch fachmännische Anleitung werden im theoretischen Teil viele Fragen zur Sicherheit, Schutzausrüstung, Rollen, Kugellager u.v.m geklärt werden.

Bitte erscheint in funktionaler Kleidung und bringt eure Inline-Skates inklusive Schutzausrüstung, Helm und etwas zu trinken mit. Erste eigene Fahrversuche sollten vorhanden sein.

Infos auch unter www.skatekurse.de.

Skatetrainer Gerrit Urbanke
Peine, BBS Treffpunkt vor der Turnhalle
23,00 Euro, 5 UStd.
Ermäßigung von 10,00 Euro nur für Kinder, die dem Knax-Klub angehören.
Bitte auf der Anmeldekarte Mitgliedschaft vermerken!

Trommeln

von 6 bis 12 Jahren

Trommeln kann wütend und laut sein, aber auch leise und sanft! Eure Stimmungen und Temperamente könnt ihr hier zum Klingen bringen, Aggressionen und Stress loswerden, ein Gefühl des Ausgleichs finden und am Ende zu einem schönen „Stück Musik“ finden.

Kurs-Nr.: A-1306K2

mittwochs, ab 18. März, 16:30 - 17:15 Uhr
Ernst Christoph Hempel
Ort wird noch mitgeteilt
16,50 Euro, 4 UStd.
zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-1302K2

Samstag, 13.06., 09:00 - 12:45 Uhr

Kurs-Nr.: A-1303K2

Samstag, 13.06., 14:00 - 17:45 Uhr

Ernst Christoph Hempel
zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-1307K2

montags, ab 09. März, 16:00 - 16:45 Uhr,
4 Nachmittage
Ernst Christoph Hempel
Peine, Wallschule, Grundschule,
Luisenstraße 3 -5
16,50 Euro, 4 UStd.

Wochenend-Seminar

Kurs-Nr.: A-1308K2

Sa., 25. April, 15:30 - 17:45 Uhr
So., 26. April, 15:30 - 17:45 Uhr
2 Nachmittage
Ort wird noch mitgeteilt
22,50 Euro, 6 UStd.

Trommeln ab 8 Jahren

Wochenend-Seminar

Inhalte siehe Kurs-Nr.: 1306K2

Kurs-Nr.: A-1309K2

Sa., 27. Juni, 15:30 - 17:45 Uhr
So., 28. Juni, 15:30 - 17:45 Uhr
2 Nachmittage
Ernst Christoph Hempel
Ort wird noch mitgeteilt
22,50 Euro
zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro
6 UStd.

Groove Gitarre I

ab 7 Jahren

Wochenend-Seminar

Wir rappen und grooven mit der Gitarre. Nach Noten spielen wir erste einfache Melodien und begleiten mit vereinfachten Akkorden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber eine Gitarre in angemessener Größe und eine Fußbank (ca. 18 cm hoch, kann auch ein Holzklotz oder der Tritt aus dem Badezimmer sein).

Einige Leihgitarren gibt es für 8,00 Euro. Diese bitte telefonisch in der KVHS Peine vorab anfragen.

Kurs-Nr.: A-1310K2

Samstag, 28.02., 15:30 - 17:45 Uhr
Sonntag, 01.03., 15:30 - 17:45 Uhr
Brigitte Steck
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 128
39,00 Euro
Für das Lehrbuch/-material bitte 12,00 Euro zum Kurs mitbringen
6 UStd.

Groove Gitarre II

ab 7 Jahren

Wir rappen und grooven weiter mit der Gitarre und erweitern unser Repertoire.

Kurs-Nr.: A-1311K2

Mittwoch, 25.03., 10:00 - 12:15 Uhr
Donnerstag, 26.03., 10:00 - 12:15 Uhr
Brigitte Steck
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 128
39,00 Euro
6 UStd.

Bitte beachten Sie, dass Kurse der Jugendkulturschule prinzipiell nicht ermäßigt werden können.

Kinderkochschule

Lirum, larum, Löffelspiel ...

Wir kochen, was uns schmeckt
ab 7 Jahren
Tages-Seminar



Heute kochen wir nur die Sachen, die uns schmecken: Pizza, kleine Snacks und Dippes sowie einen leckeren Nachtisch.

Alles, was wir heute lernen, können wir auch zu Hause „nachkochen“.

Bitte bringt eine Schürze, einen Topflappen und Geschirrtücher mit. Gefäße dürft ihr natürlich auch nicht vergessen; denn schließlich sollen eure Eltern auch ein paar Kostproben von den Leckereien probieren.

Kurs-Nr.: A-1370K2

Samstag, 25.04., 10:00 - 15:00 Uhr
Zahide Yigit
Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005
22,00 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten:
ca. 8,00 bis 10,00 Euro
6 UStd.

Alles selbstgenäht!

ab 10 Jahren

Hast du Lust, in einer kleinen Gruppe die Welt des Nähens zu erobern?

Du lernst in diesem Kurs die Nähmaschine kennen und wirst staunen, wie aus alten Jeans die tollsten Taschen entstehen.

Welches der vorgestellten Taschenmodelle du nähen möchtest und wie du es gestaltest (mit Bändern, Kordeln, Borten, Knöpfen ...), das ist deine Entscheidung.

Auf jeden Fall nähst du dir dein ganz persönliches Einzelstück.

Bitte bringt zur Vorbesprechung am ersten Nachmittag (29.04., 16:30 - 17:15 Uhr) Zeichenpapier, Tesafilm, Lineal, Schere, Bleistift, eventuell vorhandene Stoffreste und Ideen mit.

Kurs-Nr.: A-1317K2

mittwochs, ab 29.04., 16:30 - 18:30 Uhr,
4 Nachmittage
Sonja Klingebiel
Peine, Gunzelin-Realschule, Nähraum (Eingang Turnhalle)
34,50 Euro
zus. Materialkosten richten sich nach den ausgewählten Stoffen und Zutaten
9 UStd.



Kreativität

Verfilzt noch mal

ab 8 Jahren
Tages-Seminar



Habt ihr Lust, zu Ostern ein ausgefallenes, ganz individuelles Filzwerk zu gestalten? Ihr könnt es als Geschenk oder für eure Dekoration nutzen. Es gibt viele Möglichkeiten: Ihr könnt Osterschmuck, hübsche Blumen und Blüten oder süße Filzbilder in vielen bunten Farben gestalten und euer eigen nennen.

Vielleicht habt ihr ja auch eigene Ideen, wem ihr welches „Filz“-Geschenk machen möchtet. Eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringt ein Hand- und ein Geschirrtuch mit.

Kurs-Nr.: A-1318K2

Sonntag, 29.03., 10:00 - 13:00 Uhr
Dipl. Sozialpädagogin Maren Banasiewicz
Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16, Raum: KVHS 1
16,50 Euro, 4 UStd.
zus. Materialkosten: nach Verbrauch
(ca. 15,00 Euro)



Nemo und andere fliegende Fische

Abenteuer „Pappmaché-Figuren“
ab 7 Jahren



Wir stürzen uns in das Abenteuer mit Pappmaché - Figuren: Mit Papier und Kleister erwecken wir Fische zum Leben.

Auf Basis eines Luftballons bauen wir Kullerbauch-Fische, die am letzten Tag von uns angemalt werden.

Bitte bringt folgende Materialien mit: 1 alte Zeitung, 1 Eierkarton, Kreppband, Lappen oder altes Handtuch, Schürze oder altes T-Shirt.

Kurs-Nr.: A-1325K2

mittwochs - freitags, 25.03. - 27.03.,
10:00 - 12:15 Uhr,
3 Vormittage
Claudia Maiwald
Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16, Raum: KVHS 1
31,00 Euro
zus. Materialkosten: ca. 3,00 Euro
9 UStd.

Wenn du drei Kurse besuchst, bekommst du einen, den du dir natürlich selbst aussuchen darfst, kostenlos, also ... mitmachen!



Airbrushkurs

ab 12 Jahren



Ein bisschen Geduld, ein bisschen Übung... und schon entstehen die ersten Linien und Punkte ...

Viele Linien und Punkte ergeben dann ein Bild, das du ganz allein kreierst, DEIN Bild.

Anmelden, alte Kleidung/Malerkittel einpacken und auf zum Kurs ...

Kurs-Nr.: A-1319K2

Mittwoch, 08.04., 14:00 - 18:30 Uhr

Freitag, 10.04., 14:00 - 18:30 Uhr

Jutta Endres

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 14

62,00 Euro

zus. Materialkosten: ab 10,00 Euro

12 UStd.

Malzeit

ab 7 Jahren

Wochenend-Seminar



Bei uns dreht sich alles um Farben und Bilder:

Wie gestalte ich schöne Bilder?

Kann ich sie mit Spachtelmasse, Gold und Silber noch interessanter machen?

Wie malt man auf Leinwand, wie an einer Staffelei?

Neugierig? Einfach anmelden und mitmachen!

Kurs-Nr.: A-1323K2

Samstag, 14.03., 14:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 15.03., 14:00 - 18:00 Uhr

Aleksei Vasilev

Peine, Atelier Ljubena-Glaser, Mödesser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

32,00 Euro, 10 Std.

zus. Materialkosten: ca. 8,00 Euro

SCHMETTERLINGE im Bauch?



Bei den interessanten Kursen der Jugendkulturschule bestimmt – und erst recht, wenn Sie Giro X-tra-Kunde sind.



Denn Giro X-tra-Kontoinhaber/innen der Kreissparkasse Peine erhalten auf einzelne Kurse der

JKS einen Sonderrabatt von mindestens 10%.

Achten Sie also auf den Schmetterling.



Ferien-Kurs

Diese Kurse finden **nur** in den Ferien statt.

An den Kursen mit diesem Zeichen dürfen deine Eltern **nur** in deiner Begleitung teilnehmen!



Es gibt aber auch Kurse, an denen du nur in Begleitung deiner Eltern teilnehmen darfst.

Sie sind zu finden auf den Seiten 29, 30, 35, 39, 40, 93.

Die Kunst des Mosaiks

ab 7 Jahren



Wir setzen mit kleinen Steinen ein Mosaik zusammen und es entsteht ein tolles Bild.

Bitte zieht euch „Handwerker-Kleidung“ an und bringt etwas zu essen und zu trinken mit.

Kurs-Nr.: A-1324K2

Samstag, 13.06., 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 14.06., 10:00 - 15:00 Uhr

Aleksei Vasilev

Peine, Atelier Ljubena-Glaser,

Mödesser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

38,00 Euro

zus. Materialkosten: ab ca. 6,00 Euro (nach Verbrauch)

12 UStd.

Erlebnis-Atelier

ab 6 Jahren

Wochenend-Seminar

Endlich mal in einem richtigen Atelier malen, verschiedene Materialien nutzen, ausprobieren und „echter Künstler“ sein.

Unsere Kunstwerke verschönern dann unser Zuhause.

Dipl. Holzbildhauerin/Kunstmalerin Ljubena M. Glaser

Peine, Atelier Ljubena-Glaser,

Mödesser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

28,50 Euro

zus. Materialkosten: ab ca. 10,00 Euro (nach Verbrauch)

8 UStd.

Kurs-Nr.: A-1327K2

Samstag, 21.03., 13:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 22.03., 13:00 - 16:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-1328K2

Samstag, 25.04., 13:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 26.04., 13:00 - 16:00 Uhr

Malen im Atelier

ab 6 Jahren



Wir malen Bilder wie „echte“ Künstler in einem richtigen Künstler-Atelier:

Wir probieren verschiedene Techniken und Materialien aus, nämlich Acrylfarben, Strukturpasten, Spachteln, Pinsel und Leinwand.

Kurs-Nr.: A-1329K2

Samstag, 28.03., 13:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 29.03., 13:00 - 17:00 Uhr

Dipl. Holzbildhauerin/Kunstmalerin

Ljubena M. Glaser

Peine, Atelier Ljubena-Glaser,

Mödesser Weg 22 (Ecke Fontane Str.)

34,00 Euro

zus. Materialkosten: nach Verbrauch 10 UStd.

Feuer und Eis

**Naturwissenschaftliche Experimente
von 8 bis 12 Jahren
Tages-Seminar**



Draußen Eis und Schnee, drinnen wärmender Tee und brennende Kerzen, unterschiedlicher als im Winter geht's nicht mehr. In verschiedenen spannenden Experimenten werden wir uns mit den Gegensätzen Feuer und Eis beschäftigen. So werden wir z.B. das Geheimnis des feuerfesten Luftballons lüften.

Kurs-Nr.: Z-1337K2

Samstag, 10.01., 15:00 - 17:15 Uhr
Andreas Roxlau
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 103
11,50 Euro
zus. Materialkosten: ca. 2,50 Euro
3 UStd.

Dem Fuchs und Dachs auf der Spur



**Spuren und Fährten in Wald und Flur
ab 7 Jahren
Tages-Seminar**

Bei dieser Abenteueraktion für „Spurenleser“ geht es um Fußspuren, Fährten, Fressensreste von Tieren und vieles mehr. Viele unserer Wildtiere wie z. B. Fuchs, Marder oder Dachs sind schwer zu beobachten, hinterlassen jedoch ihre „Visitenkarte“ auf dem Boden. Im Wald sind viele Spuren und Fährten zu finden, die uns eine Menge über dort gewesene Tiere verraten. Wir werden gemeinsam Spuren suchen und vor Ort erklären. Dabei erfahren wir viel Spannendes und Interessantes über die Tiere, die diese hinterlassen haben. Die gefundenen Trittsiegel werden wir als Gipsabdrücke sichern. In einem Abenteuer-spiel werden wir anschließend unser erlerntes Wissen anwenden.

Kurs-Nr.: A-1345K2

Samstag, 21.03., 15:00 - 17:15 Uhr
Andreas Roxlau
Peine, Ecke Kastanienallee/Sundernstraße
11,00 Euro
3 UStd.

Der Energie auf der Spur

**Experimente zum Thema Energie
9 - 11 Jahre
Tages-Seminar**

Energie gibt es in Form von Sonne, Wind und Wasserkraft überall. Außerdem sind diese Energiequellen nicht endlich. So liegt es nahe, diese Energieformen für die Erzeugung von elektrischem Strom zu nutzen. Wie man das machen kann, werden wir in spannenden Versuchen herausfinden.

Kurs-Nr.: A-1346K2

Samstag, 18.04., 15:00 - 17:15 Uhr
Andreas Roxlau
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 103
11,50 Euro
3 UStd.



Natur & Abenteuer

Wir erobern den Luftraum in Hohenhameln und Peine

**ab 8 Jahren
Tages-Seminar**

Kann ein Hühnerei fliegen, ohne dass es geworfen wird? Wir probieren es mit einem selbst gebauten Gleiter aus. Natürlich testen wir auch die neueste Erfindung des JKS-Labor: das Schwimmdudel-Katapult. Mal schauen, wie weit wir kommen.

Kurs-Nr.: A-1349K2

Samstag, 30.05., 10:00 - 13:00 Uhr
Volker Lipecki
Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude,
Harberstr. 4
19,50 Euro
zus. Bastel- u. Kopiergeld: ca. 6,00 Euro
4 UStd.

Kurs-Nr.: A-1350K2

Samstag, 27.06., 10:00 - 13:00 Uhr
Volker Lipecki
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122
19,50 Euro
zus. Bastel- u. Kopiergeld: ca. 6,00 Euro
4 UStd.

Es ist zum ... In-die-Luft-gehen

**ab 8 Jahren
Tages-Seminar**

Wir konstruieren aus Aluminium eine neue Raketen-Generation in den „Werften“ der JKS.

Nach der Bauphase geht es dann an den Start:
Mit einer mobilen Startrampe und literweise (ungefährlichem!) flüssigem Treibstoff beginnt die Flugprobe.

Die gebauten Modelle dürfen natürlich mitgenommen werden.

Kurs-Nr.: A-1347K2

Samstag, 25.04., 10:00 - 13:45 Uhr
Volker Lipecki
Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude,
Harberstr. 4
23,50 Euro, 5 UStd.
zus. Bastel- u. Kopiergeld: ca. 6,00 Euro

Kurs-Nr.: A-1348K2

Samstag, 25.07., 10:00 - 13:45 Uhr
Volker Lipecki
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122
23,50 Euro, 5 UStd.
zus. Bastel- u. Kopiergeld: ca. 6,00 Euro



Auf den Spuren von Bat-Man & Co.

**Eine Fledermauserlebniswanderung für Kinder
ab 7 Jahren
Tages-Seminar**



Wer hat große Ohren, fliegt mit den Händen und schläft mit dem Kopf nach unten hängend? Diesem Phänomen und noch vielen anderen spannenden Fragen zum Thema Fledermäuse wollen wir auf einer Nachtwanderung nachgehen.

24 Fledermausarten kommen in Deutschland vor. Viele von ihnen sind mittlerweile in ihrem Bestand akut bedroht. Als Insektenfresser erweisen sich Fledermäuse als überaus nützlich, so vertilgt z. B. eine Wasserfledermaus bis zu 1000 Mücken je Nacht. Mit Hilfe von BAT-Detektoren werden wir verschiedene Fledermausarten am Schwanenteich entdecken. Zugleich erhaltet ihr Informationen darüber, wie man selber zum Erhalt dieser sehr interessanten Tiergruppe beitragen kann.

Die Anreise zum eigentlichen Exkursionsort erfolgt per Pkw-Fahrgemeinschaft!

Kurs-Nr.: A-1343K2

Freitag, 05.06., 21:15 - 23:45 Uhr,
Andreas Roxlau
Treffpunkt: KVHS Peine, 13,00 Euro
Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt
3 UStd.



English is Fun

ab 5 Jahren
Fortsetzung

Spielerisch und mit viel Spaß werden die Grundlagen der englischen Sprache erlernt. Der Kurs ist auch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Auf Wunsch kann der Kurs verlängert werden.

Kurs-Nr.: A-1352K2

mittwochs, ab 18.02., 14:30 - 15:15 Uhr,
10 Nachmittage
Dora Oppermann
Peine, Pestalozzischule, Herzbergweg 16,
Raum 3
34,50 Euro
zus. Materialkosten: ca. 1,00 Euro
10 UStd.

So macht Lernen Spaß

ab 9 Jahren

Mit lustigen Übungen bereiten wir uns am Ende der großen Ferien auf das kommende Schuljahr vor.

Mit diesen Übungen kann man schneller lernen und sich besser konzentrieren.

Kurs-Nr.: A-1353K2

montags - mittwochs, 31.08. - 02.09.,
10:00 - 12:15 Uhr,
3 Vormittage
Andrea Meineke
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
31,00 Euro
9 UStd.

10 Finger am PC

ab 10 Jahren



Mit 10 Fingern geht es leichter. Wenn ihr das Tastschreiben mit 10 Fingern beherrscht, könnt ihr euch besser auf den Inhalt eurer Aufgaben konzentrieren.

Ihr schreibt Texte schneller als bisher und schafft es in viel kürzerer Zeit, Hausaufgaben und Referate fertig zu stellen.

Nicht nur für die Schule, sondern auch für Studium und Beruf ein großer Vorteil!

Kurs-Nr.: A-1356K2

dienstags - samstags, 07.04. - 11.04.,
15:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Heide-Marie Appel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
67,00 Euro
20 UStd.

Kurs-Nr.: A-1357K2

montags - freitags, 27.07. - 31.07.,
15:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Heide-Marie Appel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
67,00 Euro
20 UStd.

Wunsch-Kurs

Tages-Seminar

Ja, wenn wir genau wüssten, welches Kurs-Angebot dir in der JKS fehlt, könnten wir es im nächsten Semester vielleicht möglich machen ...

Ruf uns an, schick eine E-Mail, komm vorbei ..., dann könnten unten schon die Daten deines Wunsch-Kurses stehen.

10 Finger am PC

ab 10 Jahren



Mit 10 Fingern geht es leichter. Wenn ihr das Tastschreiben mit 10 Fingern beherrscht, könnt ihr euch besser auf den Inhalt eurer Aufgaben konzentrieren.

Ihr schreibt Texte schneller als bisher und schafft es in viel kürzerer Zeit, Hausaufgaben und Referate fertig zu stellen.

Nicht nur für die Schule, sondern auch für Studium und Beruf ein großer Vorteil!

Kurs-Nr.: B-1357K2

montags - freitags, 26.10. - 30.10.,
15:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Heide-Marie Appel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
67,00 Euro
20 UStd.

Kindergeburtstag und keine Idee??

Lassen Sie die Feier über die Jugendkulturschule und das Kreismuseum ausrichten.

Tel. 0 51 71 / 401-32 47

Pädagogik & Psychologie

Sie suchen ...

Fortbildung für Schulleitungen	Seite 52
Fortbildung für Lehrkräfte	Seite 52
Fortbildung für Pädagogische Mitarbeiter/innen	Seite 55
Projekte mit Schulen	Seite 56
Bildungsbüro	Seite 57
Lehrgänge	Seite 58
Fortbildung für Erzieher/innen	Seite 59
Studientage in Kindertagesstätten	Seite 60
Angebote für Eltern	Seite 65



© llhedgehogll - Fotolia.com



Programmbereichsleiterin
Monika Schweda
Tel. 0 51 71 / 401-32 42
m.schweda@kvhs-peine.de

Beratung und Information
Björn Hoffmann / Birgit Grobe
Tel. 0 51 71 / 401-30 40 / -31 40
b.grobe@kvhs-peine.de
b.hoffmann@kvhs-peine.de

Im Programmbereich Pädagogik erfüllen wir Kindertagesstätten, Schulen und Familien aktuelle Bildungswünsche!

- Neben dem Semesterangebot entwickeln wir mit Ihnen gemeinsam bedarfsgerechte Kurse und Projekte, die Ihren Vorstellungen entsprechen!
- Mit lernunterstützenden Angeboten richtet sich der Programmbereich auch an Schülerinnen und Schüler sowie an alle, die im Schulvorstand mitarbeiten.
- Wir sind Ansprechpartner für Eltern, Tagesmütter, Adoptiv- und Pflegeeltern. Menschen im Ehrenamt finden Fortbildungsmöglichkeiten.



© contrastwerkstatt - Fotolia.com

Fortbildung für Schulleitungen

Forum für Schulleitungen

Fort- und Weiterbildungskonzepte in Schulen

Schulen benötigen passgenaue Fortbildung und Angebote, die den individuellen Erfordernissen Ressourcen und Interessen entsprechen.

Um zielorientiert planen zu können, ist es erforderlich, die Palette der aktuellen Möglichkeiten zu kennen.

Im Zentrum dieses Forums für Schulleitungen stehen Informationen zu Angebotsformen, Finanzierungsmöglichkeiten, Vernetzungssysteme u.a.m.

Um telefonische Platzreservierung wird gebeten.

Kurs-Nr.: A-2130P8

Freitag, 13.03., 12:00 - 14:15 Uhr
Dipl.-Soz.päd. Monika Schweda
Peine, Stadtwerke KIDZ, Wolterfor Str. 64, Seiteneingang
kostenfreie Veranstaltung
3 UStd.

Fachgruppe Bildungsarbeit in Kindertagesstätten und Schulen

Tagesordnung:

- Thema: Eltern stärken
- Entwicklungen im Themenfeld Inklusion
- Entwicklungen im Themenfeld Ganztags-schule

Um Anmeldung wird gebeten!

Kurs-Nr.: A-2132P8

Montag, 16.03., 13:00 - 16:00 Uhr
Dipl.-Soz.päd. Monika Schweda
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
kostenfreie Veranstaltung
4 UStd.

Für Schulen und Kindertagesstätten entwickeln wir nach Ihren speziellen Wünschen schulinterne Lehrerfortbildungstage und Inhouse-Seminare in den eigenen Einrichtungen.

Ihre Ansprechpartnerin im
Programmbereich Pädagogik:
Monika Schweda
Tel. 0 51 71 / 401-32 42

Einzelcoaching für Schulleiter/innen

Bildung auf Bestellung

Coaching oder Leitungsberatung ist eine Einzelsupervision für Schulleiterinnen und Schulleiter, in deren Mittelpunkt die individuelle Unterstützung in den anstehenden Entwicklungs- oder Veränderungsprozessen steht.

Die Supervisorin hat die Funktion einer externen Beraterin, die eine Führungskraft partnerschaftlich und entlastend begleitet, und dabei im Gespräch

- das Erkennen und die Nutzung eigener Ressourcen fördert,
- nach Bedarf Sachkenntnis in Fachfragen vermittelt (u. a. Personalführung, Konfliktlösung, Qualitätssicherung, Budgetierung),
- die Reflexion der beruflichen Rolle und des beruflichen Handelns unterstützt und
- Mut macht, neue Wege zu gehen.

Wahlweise können Sie für Ihre Anliegen die Unterstützung der Supervisorin

- im persönlichen Kontakt oder
- auch unabhängig telefonisch in Anspruch zu nehmen.

Kurs-Nr.: A-2131P8

Dipl.-Psych. Ute Basler
Hildesheim, Ortelsburger Straße 2
(bei Kursleiterin)
Termin, Ort und Zeitumfang nach Absprache
Das Entgelt berechnet sich nach dem Zeitumfang.

Fortbildung für Lehrkräfte (SchILf)

Inklusion und Reflexion

Inhouse-Seminar

Startveranstaltung für weitere schulinterne Fortbildungen im Kontext der inklusiven Schulentwicklung

Die Fortbildungsveranstaltung hat zum Ziel, die Teilnehmer/innen in grundlegende Perspektiven des hochaktuellen Themas Inklusion einzuführen. Gezielt wird dabei eine Abgrenzung zur Integration vorgenommen und deutlich gemacht, worin sich beide Konzepte unterscheiden. Auch einige Zahlen und die Situation im Ausland sollen beispielhaft dargestellt werden, um einen Eindruck zu vermitteln, auf welchem inklusiven Entwicklungsstand sich das deutsche Bildungssystem aktuell befindet und welche strukturellen Bedingungen der Umsetzung von Inklusion noch im Wege stehen.

Neben der inhaltlichen Auseinandersetzung wird in der Veranstaltung Raum geboten für die Reflexion individueller Perspektiven auf das Thema „Inklusion“ und persönlicher Vorerfahrungen im Umgang mit gesellschaftlicher Vielfalt.

Das Ziel ist hierbei, sich über unterschiedliche Sichtweisen auszutauschen und gemeinsam im Team eine angemessene inklusive Haltung zu entwickeln, die Voraussetzung für jeden weiteren Schritt im Kontext Inklusion ist. Im Rahmen von Gruppenarbeitsphasen wird dann anhand eines zuvor eingeführten Drei-Schritt-Modells der Entwicklung inklusiver Bildungseinrichtungen, der Entwicklungsstand der eigenen Schule und zukünftige Schritte und Aufgaben auf dem Weg zu einem inklusiven Bildungsort diskutiert und abgestimmt.

Inhalte:

- Historische Entwicklung von der Integration zur Inklusion
- Definition und Abgrenzung der Konzepte Integration & Inklusion
- Nationale und internationale Unterschiede im Kontext Inklusion
- Inklusion und der Übergang Kita-Schule
- Drei-Schritt-Modell der Entwicklung inklusiver Bildungseinrichtungen

Kurs-Nr.: A-2137P8

Dipl.-Psych. Michael Lichtblau
Inhouse-Seminar nach Terminabsprache in der jeweiligen Schule
Entgelt: nach Absprache der Dauer
keine Ermäßigung möglich

Auf dem Weg zu einer inklusiven Schule

SchILf für alle Lehrkräfte und Mitarbeiter/innen einer Schule, für Lehrkräfte und Förderschullehrkräfte im Primar- und Sekundarstufen-I-Bereich in Kooperation mit der Leibniz Universität Hannover

Der gemeinsame Unterricht von behinderten und nichtbehinderten Kindern wird zur zentralen Aufgabe beider Berufsgruppen.

Damit verändert sich das Tätigkeitsfeld der Regelschul- und der Förderschullehrkraft. Neben dem Anspruch einen „guten Unterricht“ und „gutes Lernen“ zu planen, durchzuführen und weiter zu entwickeln, treten weitere wichtige Aufgaben.

Mit diesem Weiterbildungsangebot soll dazu beigetragen, dass die Lehrkräfte besser auf das didaktische Konzept des gemeinsamen Unterrichts vorbereitet werden. Die einzelnen Schwerpunkte sind so aufbereitet, dass theoretische Modelle in Beziehung zu praktischer Arbeit gesetzt werden.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen Zeit, in praktischen Übungen zu eigenen Erfahrungen zu kommen und Handlungsweisen zu erproben.

Modul I: Kooperation

- Die Zusammenarbeit von Lehrkräften, das Bilden von Teamstrukturen, die Organisation (Planung, Durchführung, Reflexion) von Unterricht, die Berücksichtigung der Professionen (Förderschullehrkraft – Regelschullehrkraft) und die Weiterentwicklung einer gemeinsamen inklusiven Haltung müssen stärker berücksichtigt werden.

Kurs-Nr.: A-2138P8

Termin nach Absprache
Dirk Reiche/Dipl.-Psych. Michael Lichtblau
Entgelt 1.700,00 Euro
+ Fahrtkosten der Kursleiter
plus vorbereitendes Planungsgespräch in der Schule mit 2 UStd. für 150,00 Euro
+ Fahrtkosten
keine Ermäßigung möglich, 12 UStd.

Kooperatives Lernen

Innere Differenzierung und Bewertung für Lehrer/innen

Auf dem Studientag wird das Konzept des kooperativen Lernens vorgestellt, seine lerntheoretischen Hintergründe und seine Grundprinzipien.

Ein zweiter Schwerpunkt liegt in der systematischen Information zur inneren Differenzierung.

Beide Themenschwerpunkte enthalten praktische Übungen, die unmittelbar, d.h. auch ohne großen organisatorischen Aufwand, im Unterricht umgesetzt werden können.

Bitte bringen Sie dazu ein Schulbuch einer Klasse mit, in der Sie aktuell unterrichten. Ebenfalls thematisiert wird der Aspekt der Leistungsbewertung im differenzierten Unterricht.

Kurs-Nr.: A-2154P8

Montag, 13.04., 10:00 - 17:00 Uhr
Brigitta Franke
Peine, Stadtwerke KIDZ, Woltorfer Str. 64, Seiteneingang
116,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Modul III: Unterricht in heterogenen Lerngruppen

Gemeinsamer Unterricht, der alle Schülerinnen und Schüler berücksichtigt, braucht eine veränderte Sicht auf die verschiedenen Ebenen: Lehrkräfte und Schüler/innen, didaktische und methodische Entscheidungen und Unterrichtsarrangements müssen an der Heterogenität der Gruppe ausgerichtet sein.

Kurs-Nr.: A-2139P8

Termin nach Absprache
Dirk Reiche/Dipl.-Psych. Michael Lichtblau
Entgelt 1.700,00 Euro
+ Fahrtkosten der Kursleiter
plus vorbereitendes Planungsgespräch in der Schule mit 2 UStd. für 150,00 Euro
+ Fahrtkosten
keine Ermäßigung möglich, 12 UStd.

Lebenswelten von Jugendlichen

Inhouse-Seminar für Lehrkräfte

Vortrag: „Jugendalter als kritischer Lebensabschnitt“. In diesem Vortrag wird der Lebensabschnitt „Jugend“ genau unter die Lupe genommen. Was heisst das, „Jugendalter“? Was muss man im Jugendalter alles erreichen? Wann ist man denn ein Erwachsener? Was sind die Probleme in diesem Lebensabschnitt?

Der Vortrag soll Teilnehmer/innen helfen, diese Fragen in Zukunft besser beantworten zu können.

Ergänzend dazu findet ein Workshop: „Umgang mit problematischen Jugendlichen“ statt. Im Jugendalter treten viele Probleme gemeinsam auf. Wie geht man als Lehrer im Alltag mit diesen Problemen um? Welche Möglichkeiten hat man, um mit problematischen Jugendlichen zurecht zu kommen? Was kann und muss ich tun ... und was muss ich anderen überlassen? Der Workshop soll Teilnehmer/innen helfen, diese Fragen in Zukunft besser beantworten zu können.

Kurs-Nr.: A-2136P8

Dipl.-Psych. Jan Schultheiß
Inhouse-Seminar nach Terminabsprache in der jeweiligen Schule
Entgelt: nach Absprache der Dauer
keine Ermäßigung möglich



© Trueffelpix - Fotolia.de

Ausbrennen oder aufblühen

... mit den wirksamen Ansätzen aus der positiven Psychologie zufriedener, motivierter und damit auch leistungsfähiger arbeiten und leben

für Lehrer/innen

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Positive Psychologie ist ein neuer Forschungsschwerpunkt der akademischen Wissenschaft. Die klassische Psychologie hat das Ziel, Leid zu verringern – die positive Psychologie hat das Ziel, zu mehr Lebenszufriedenheit und damit auch Motivation und Leistungsfähigkeit zu gelangen. Mit den Anregungen aus der positiven Psychologie können Sie selbstwirksam handeln, in guten Beziehungen kooperieren und somit erfolgreich und leistungsfähig ihr Leben und Ihre Arbeit steuern – Sie können „aufblühen“.

Viele Menschen erleben im beruflichen Umfeld hohe Anforderungen und versuchen, diesen jederzeit gerecht zu werden. Das ist eine erfolgreiche innere Haltung – aber es kostet Kraft um diese Krafterhaltung zu können gibt es im Rahmen der Positiven Psychologie einige Interventionen die einfach in den Arbeits- und Handlungsalltag eingebunden werden können. Daraus ergibt sich eine hervorragende Burnout-Prophylaxe

Inhalte:

- Entstehung und Ziele der Positiven Psychologie
- Achtsamkeit
- alltagstaugliche Übungen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist und die schon vielen Menschen zu einem deutlich besseren Wohlbefinden verholfen haben

Ziele:

- Burnout-Prophylaxe
- Selbstfürsorge und Selbstmanagement
- Leistungsfähigkeit und Motivation erhalten

Kurs-Nr.: A-2142P8

Termin nach Absprache
Kommunikationstrainerin Ilka Schumann
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Schwierige Situationen im Schulalltag meistern

Inhouse-Seminar für Schulsozialarbeiter/innen, Lehrkräfte, Päd. Mitarbeiter/innen und Referendar/innen

- Anna kippelt schon wieder und guckt Löcher in die Luft, anstatt ihre Aufgabe zu bearbeiten
- beim Experimentieren fuchelt Peter mit dem Bunsenbrenner in der Nähe von Katrins Haaren herum
- Stefan kommentiert alles, was Sie tun und sagen mit abfälligen Bemerkungen

Wie kann man in solchen oder ähnlichen Situationen angemessen reagieren? Was ist kompetentes Lehrerverhalten?

Neben der Unterrichtsvorbereitung fühlen sich Lehrerinnen und Lehrer besonders auch durch Disziplinschwierigkeiten und den Umgang mit „schwierigen“ Schüler/innen belastet. Die fachliche Kompetenz spielt ohne Zweifel eine sehr wichtige Rolle, doch erhält die soziale Kompetenz – also der günstige Umgang mit den anderen Menschen – immer größere Bedeutung.

In diesem Training geht es darum, zu erkennen, wie (un-)angemessenes Lehrerverhalten entsteht, und wie man es beeinflussen kann. Es werden unterschiedliche Typen von Situationen und die dazu passenden Strategien vorgestellt. Um den Transfer in die Praxis zu erleichtern, bietet das Training viel Raum, die verschiedenen Strategien in realitätsnahen Situationen auszuprobieren und zu üben.

Kurs-Nr.: A-2140P8

Termin nach Absprache

Dipl.-Päd. Gesa Uhde

Entgelt: 550,00 Euro, 8 UStd.

zus. Materialkosten: ca. 2,00 Euro, die direkt bei der Kursleiterin gezahlt werden.

Sozialverhalten in der Schule – mehr als ein Schlagwort

für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter/innen, Päd. Mitarbeiter/innen

Verhaltenskreative Kinder und Jugendliche haben viele Talente! Eines der bekanntesten scheint die „Sprengung“ von Klassensystemen zu sein. In dieser Fortbildung werden kreative Ideen und Umgangsformen hierzu aufgezeigt und diskutiert, Hintergründe durchleuchtet, sowie Raum gegeben eigene „schwierige“ Fälle zu besprechen.

Kurs-Nr.: A-2156P8

Mittwoch, 11.03., 14:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 18.03., 14:00 - 17:00 Uhr

Sebastian Ramnitz

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9

Raum 15

99,00 Euro, 8 UStd.

keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-2141P8

Inhouse-Seminar

Termin nach Absprache

Sebastian Ramnitz

99,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

Wir machen Theater

Spielleitung in der pädagogischen Praxis SchILf für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter/innen, Päd. Mitarbeiter/innen

In diesem Seminar werden Grundlagen der Theaterarbeit vermittelt. Dabei werden zwei Ebenen gleichermaßen Schwerpunkte des Seminars sein. Der Prozess und die pädagogischen Möglichkeiten und Chancen für den Einzelnen und die Gruppe, sowie das Ergebnis und die zielgerichtete Arbeit auf dem Weg dorthin.

Inhalte des Seminars sind Stückentwicklung, Techniken und Methoden, Grundprinzipien theatraler Arbeit (Zug um Zug; das Spiel mit den verschiedenen Dimensionen, Statustechniken); Improvisationen; möglicher Einsatz von theatralen Methoden im schulischen und pädagogischen Alltag, Playbacktheater, Aufbau und Planung von Theaterproben bis zur Aufführung, Stärkung des Selbstbewusstseins, Sprache, u.v.m.

Durch aktives, praktisches Erleben und dem Erlernen zielführender Methoden werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Lage versetzt, in ihrer alltäglichen Arbeit mit Gruppen sicher und bewusst theatrale Projekte durchzuführen. Das Programm orientiert sich in der Durchführung auch an den konkreten Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr.: A-2143P8

Dipl. Sozialpädagoge Joachim Krenz

Peine, Schwicheldt,

TheaterPraxis,

Thaerstraße 10

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache

Entgelt für 8 U-Std. 600,00 Euro,

für 4 U-Std. 350,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

8 UStd.

aid-Ernährungsführerschein

für Grundschullehrkräfte und Päd. Mitarbeiter/innen

Der aid-Ernährungsführerschein ist ein Medienpaket zur Ernährungsbildung in der Grundschule. Das Lehrerheft führt die Lehrkräfte durch sieben Doppelstunden, in denen die Kinder Grundlagen der Lebensmittelkunde, der Essenzubereitung, Hygiene- und Tischregeln kennen lernen und praktisch einüben.

Die ausführlich beschriebenen Unterrichtsverläufe und Materiallisten, das Kopiervorlagenheft mit Rezepten, Arbeitsblätter und Folienvorlagen unterstützen den Pädagogen bei der Umsetzung. Alle wichtigen Arbeitsschritte und -geräte wurden liebevoll gezeichnet. Immer mit dabei Kater Cook., der freundliche Küchenkater. Er hilft den Kindern beim Händewaschen, Spülen und Aufräumen und begleitet sie durch alle Rezepte und Arbeitsblätter.

In dem Materialpaket befinden sich außerdem 30 Elternbriefe, Prüfungsfragebögen und Führerscheindokumente sowie das Poster und das Begleitheft zur aid-Ernährungspyramide. Alle Infos und Bilder und Hinweise finden Sie unter

www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de.

Die Teilnehmer/innen erhalten einen grundlegenden und praktischen Einblick in die Arbeit mit dem aid-Ernährungsführerschein: Sie lernen die Ernährungspyramide und ihre Einbindung in den Grundschulunterricht kennen, erarbeiten sich unter Anleitung die Unterrichtseinheiten und werden sicher im Umgang mit dem Material und den Themen. Eine Praxisdemonstration veranschaulicht Schäl- und Schneidetechniken.

Kurs-Nr.: A-2155V8

Mittwoch, 17.06., 14:30 - 17:30 Uhr

Entspannungspädagogin Angela Klieme

Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2

59,00 Euro

keine Ermäßigung möglich

4 UStd.

Coach Group Projekt

Pilotprojekt in der Bodenstedt-/Wilhelmschule

in Kooperation mit dem Rotary Club Peine

Junge Menschen werden bei der Suche nach Orientierung und Problemlösung so begleitet, dass Sie sich gegenseitig als Coach erleben.

Sie machen die Erfahrung, Anforderungen durch gegenseitige Unterstützung ohne die Vorgaben von Erwachsenen lösen zu können.

Das stärkt ihr Selbstvertrauen, die Entwicklung persönlicher Kompetenzen und stärkt sie für den weiteren Lebensweg.

Projektleiterin Neele Naase ist begeistert von der offenen Bereitschaft der Zusammenarbeit, die ihr entgegen gebracht wird.

Fortbildung für Päd. Mitarbeiter/innen

Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen

vhsConcept

Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen werden z. B. für folgende Aufgaben eingesetzt:

- Durchführung unterrichtergänzender Angebote (Spiele, Musik und Rhythmus, Bewegung, Kreatives Gestalten etc.)
- Unterstützung einer Lehrkraft im Unterricht
- Zweite Begleitkraft im Schwimmunterricht
- Beaufsichtigung/Betreuung von Klassen bei kurzfristigen Ausfällen von Lehrkräften

Für diese Tätigkeit können Menschen mit einer pädagogischen Ausbildung oder mit umfangreicher Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. Der Lehrgang umfasst 105 Unterrichtsstunden zzgl. 20 Stunden Hospitation in einer Grundschule. Neben aktuellen Entwicklungen (Inklusion, Ganztagschulen) geht es um folgende Inhalte:

- Organisations- und Rechtsfragen
- Pädagogik
- Methodik und Didaktik
- Kommunikation
- Unterrichtergänzende Angebote

Kurs-Nr.: A-2150V8

Samstag, 11.04., 09:00 - 16:30 Uhr
Samstag, 25.04., 09:00 - 16:30 Uhr

Samstag, 09.05., 09:00 - 16:30 Uhr
Donnerstag, 21.05., 08:15 - 11:30 Uhr
Freitag, 22.05., 08:15 - 15:45 Uhr
Donnerstag, 28.05., 08:15 - 11:30 Uhr
Freitag, 29.05., 08:15 - 15:45 Uhr

Freitag, 12.06., 08:15 - 15:45 Uhr
Freitag, 26.06., 08:15 - 11:30 Uhr

Freitag, 03.07., 08:15 - 11:30 Uhr
Freitag, 10.07., 08:15 - 11:30 Uhr
Freitag, 17.07., 08:15 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 17.09., 08:15 - 11:30 Uhr
Donnerstag, 24.09., 08:15 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 15.10., 08:15 - 11:30 Uhr

Donnerstag, 05.11., 08:15 - 11:30 Uhr
Donnerstag, 12.11., 08:15 - 11:30 Uhr
Donnerstag, 19.11., 08:15 - 11:30 Uhr
Freitag, 27.11., 08:30 - 16:00 Uhr

Kommunikationstrainerin Ilka Schumann/
Dipl.-Soz.päd. Monika Schweda/
Gabriele Margis/
Regierungsschuldirektor i. R.
Hans-Werner Fechner/
Dr. Daniela Pultke/
Melanie Schulze/
Marianne Basbug-Grunewaldt
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2
636,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
105 UStd.



Lehrgang für Pädagogische Mitarbeiterinnen erfolgreich beendet

Die Basisqualifizierung als Pädagogische Mitarbeiterinnen an Grundschulen haben 11 Frauen in der Kreisvolkshochschule mit einem erfolgreichen Kolloquium abgeschlossen. Fast alle haben bereits einen Auftrag zur Gestaltung der Nachmittagszeit in den Schulen und unterstützen Lehrkräfte im Unterricht. Den nächsten Lehrgangsstart plant die KVHS im April 2015.

Auf dem Foto: Hans-Werner Fechner (Kursleiter), von links: Marion Kortz, Gabriele Kluge, Britta Muschler, Karin Zimmermann, Tanja Winkler, Sandra Ries, Mandy Knepper, Evelyn Krüger, Anja Müller, Sonja Tarnow, Birgit Pasemann.

Pädagogische/r Mitarbeiter/in für die Sekundarstufe I

vhsConcept Ergänzungsmodul für Päd. Mitarbeiter/innen

Das Lehrgangskonzept „Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen“ wird seit vielen Jahren erfolgreich an niedersächsischen Volkshochschulen durchgeführt und bildet die Grundlage und Zugangsvoraussetzung für dieses Ergänzungsmodul „Pädagogische/r Mitarbeiter/in für die Sekundarstufe I“. Die Landesregierung Niedersachsen strebt den Ausbau von Ganztags- und Gesamtschulen an, in denen zukünftig verstärkt Pädagogische Mitarbeiter/innen eingesetzt werden sollen.

In diesem Ergänzungsmodul wird – aufbauend auf die Kenntnisse aus dem Lehrgang „Grundschule“ und anknüpfend an Ihre Praxiserfahrungen – auf das neue, interessante Aufgabenfeld vorbereitet.

Auszug aus den Themen des Lehrgangs:

- Entwicklungspsychologie von Heranwachsenden – Pubertät – Umgang mit Aggressivität – Entwicklung einer konstruktiven

Streitkultur – Theorie und Praxis von projektorientiertem Handeln (Projektmanagement) – Demokratie-Lernen an vielfältigen Projekten – Zusammenarbeit mit Schul-Sozialpädagoginnen/innen, den Lehr- und Beratungskräften – Rechtliche Rahmenbedingungen des schulischen Ganztags

Der Lehrgang umfasst 40 Unterrichtsstunden zuzüglich 10 Stunden Praxishospitation und ca. 20 - 30 Stunden Eigenstudium

Kurs-Nr.: A-2152V8

keine Ermäßigung möglich
Ratenzahlung möglich
Lehrgangsbeginn voraussichtlich
Frühjahr 2015
an 4 Wochenenden
freitags: 14:00 - 17:00 Uhr
samstags: 09:00 - 14:30 Uhr
286,00 Euro
40 UStd.

Inklusion für Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen

Aufbaumodul in Kooperation mit der AEWB

Das Unterrichtskonzept sieht drei Unterrichtsmodule vor:

- die Päd. Mitarbeiter/innen verfügen über umfassende theoretische Grundlagen
- die Päd. Mitarbeiter/innen etablieren Inklusion als pädagogische Haltung
- die Päd. Mitarbeiter/innen wenden ihre Kenntnisse an und reflektieren ihr Handeln

Zugangsvoraussetzung für die Teilnahme:
Basisqualifizierung vhsConcept 70 UStd.
Päd. Mitarbeiter/in

Kurs-Nr.: A-2151V8

Donnerstag, 23.07., 08:30 - 16:30 Uhr
Freitag, 24.07., 08:30 - 16:30 Uhr
Montag, 27.07., 08:30 - 16:30 Uhr
Dienstag, 28.07., 08:30 - 16:30 Uhr
Montag, 19.10., 08:30 - 15:30 Uhr
Dienstag, 20.10., 08:30 - 15:30 Uhr
Mittwoch, 21.10., 08:30 - 15:30 Uhr
Donnerstag, 22.10., 08:30 - 15:30 Uhr
Dozententeam

Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2
196,00 Euro, 70 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Projekte mit Schulen



© drubig-photo - Fotolia.com

„SaNe“ / Schule am Nachmittag erleben **SaNe**

Für ihre AGs am Nachmittag finden Schulen in der KVHS fachspezifische Ansprechpartner/innen in allen Programmbereichen!
Rufen Sie uns an oder mailen Sie Ihre Wünsche – wir helfen Ihnen bei der Gestaltung des Ganztagsangebotes!
Wenden Sie sich gern weiterhin an die Programmbereichsleiterin
Monika Schweda
0 51 71 / 401-32 42

ProfilPASS für Jugendliche

Der ProfilPASS ist ein Instrument zur Unterstützung des lebensbegleitenden Lernens und des persönlichen Bildungswegs. Er dient der Ermittlung und Dokumentation individueller Fähigkeiten und Kompetenzen.

Die Beschäftigung mit dem ProfilPASS, für die eine beratende Begleitung vorgesehen ist, trägt zu Stärkung von Eigeninitiative, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung bei.

Die KVHS bietet Ihnen das Projekt als Nachmittagsangebot für ein Schulhalbjahr und auch für Projektwochen an. Es umfasst 14 - 16 Termine (Doppelstunden). Die Erarbeitung des ProfilPASSes für eine Gruppe mit 8 - 12 Schülern/innen übernimmt eine Dipl.-Pädagogin/Dipl.-Sozialpädagogin.

Für die Erarbeitung des Passes stellt die KVHS je nach Anzahl der Unterrichtsstunden ca. 840,00 Euro in Rechnung.

Kurs-Nr.: A-2162P8

Das Entgelt richtet sich nach der Anzahl der Termine
Termine nach Absprache

Landkreis Peine fördert ehrenamtliches Engagement

Das 10. LesementoRing Projekt ist gestartet!

Mit der finanziellen Unterstützung des Landkreises konnten 14 Jugendliche aus der Mühlenberg Realschule Edemissen und dem Gymnasium Groß Ilsede zu Lesementoren/innen ausgebildet werden.

Über ein gesamtes Schuljahr leiten sie nun ehrenamtlich eine Nachmittags-AG, um bei jüngeren Kindern das Lesesinteresse zu wecken und die Lesefähigkeit zu steigern.

Bei ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit werden sie von einer Projektleiterin der KVHS begleitet, die kontinuierlich Reflexionsgespräche führt und Tipps zur kreativen Ausgestaltung der Stunden gibt.

Als „Lohn“ winkt am Ende des Jahres das Bundeszertifikat „Kompetenznachweis Kultur“, in dem die Stärken der Mentoren/innen ausführlich beschreiben sind.

StartCard XIII

Schulprojekt zur qualifizierten Berufsentscheidung in Kooperation mit der Wito GmbH StartCard geht weiter ...

Das StartCard-Projekt hilft Schüler/innen dabei, sich auf den Übergang Schule/Beruf zielgerichtet vorzubereiten.

Ziel des Netzwerkprojektes ist,

- Orientierungshilfen bei der Sichtung der vielfältigen Berufsausbildungen zu geben
- Erfahrungs- und Handlungsfelder bereitstellen
- Lernmotivation stärken
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- Akzeptanz in der Welt der Erwachsenen erfahren
- Vorbilder erleben
- Gespräche/Informationen/Auseinandersetzung
- Selbstreflexion/Persönlichkeitsentwicklung
- Entscheidungshilfen geben

Eine komplett eingereichte StartCard umfasst 70 in Eigeninitiative geleistete Stunden, die zur intensiven Auseinandersetzung mit dem Übergang Schule/Beruf dienen. Das erworbene Zertifikat kann der Bewerbung beigelegt werden.

Wieder haben 10 Haupt- bzw. Realschulen die Möglichkeit das „Start-Card Projektpaket“ für den Zeitraum 2015 - 2016 bei der KVHS zu ordern. Schüler/innen der 7. bzw. 8. Jahrgänge können daran teilnehmen.

Das Projektpaket enthält folgende Dienstleistungen:

- Je ein Planungs- und Informationsgespräch mit Schulleitungen zum Projektstart und Projektende
 - Drei Workshops mit den verantwortlichen AWT Lehrkräften, Klassenlehrer/innen und Schulsozialarbeiter/innen
 - Vier Unterrichtsstunden (max. 4 Workshops) mit Schülern/innen zur Halbzeit der Durchführungsphase mit einer Kursleiterin der KVHS
 - Zertifikate gegen Vorlage der erarbeiteten StartCard im vorgegebenen Zeitraum.
- Infolyer, StartCards, Kataloge mit Praktikumsplätzen und Zertifikate werden den Schulen von der Wirtschafts- und Tourismusförderungsgesellschaft Landkreis Peine mbH finanziert! Für eine max. 4-zügige Schule sind für das Projektpaket 290,00 Euro zu entrichten. Dass es sich bei der Durchführung des Projektes um eine Schulveranstaltung in der unterrichtsfreien Zeit handelt, ist aus versicherungsrechtlichen Gründen durch einen Gesamtkonferenzbeschluss sicher zu stellen und dem GUV anzuzeigen.

Kurs-Nr.: A-2163P8

Die Teilnahme am Projekt ist auf 10 Schulen begrenzt.

Die Reihenfolge der Anmeldung ist maßgebend!

Dipl.-Soz.päd. Monika Schweda/Kommunikationstrainerin Ilka Schumann

Chemielabor in der Grundschule

Angebote auf Bestellung

Seit einigen Jahren steuert die Kursleiterin der KVHS, Renate Philipp, mit ihrem mobilen Chemielabor unsere Grundschulen an, um den naturwissenschaftlichen Unterricht erfolgreich mitzugestalten.

Themen für das 1. Schulhalbjahr:
Gerätekunde und Sicherheitsbelehrung,
Wasser, Säuren und Laugen
Themen für das 2. Schulhalbjahr: Feuer,
Metalle, Kalk, der Baustein des Lebens

Zeitungsumfang: jeweils 2 Schulstunden pro Thema und Klasse

Für die Gestaltung von 12 Unterrichtsstunden stellt die KVHS ca. 550,00 Euro incl. Fahrtkosten und Material (je nach Verbrauch) in Rechnung.

Ansprechpartnerin:
Monika Schweda
0 51 71 / 401-32 42



Unser Vorhaben: gemeinsam für gute Bildung

Das Bildungsbüro Peine ist eine Einrichtung der Regionalen Bildungslandschaft Peine. Es hat seit vier Jahren den Auftrag, in staatlich-kommunaler Verantwortungsgemeinschaft zwischen dem Land Niedersachsen und dem Landkreis Peine die gute Bildungsqualität durch Zusammenarbeit und Vernetzung noch weiter zu steigern. Das kann gelingen, wenn die besonderen Bedingungen der Arbeit vor Ort in den Blick genommen werden und die Bildungseinrichtungen sich gegenseitig unterstützen.

Das Bildungsbüro begleitet und koordiniert die Prozesse und Vorhaben, die hierzu entwickelt werden.

Es versteht sich als Gesprächsplattform für unterschiedliche Bildungsinitiativen und Vertreter von Verbänden, Einrichtungen, sozialen Initiativen und Netzwerken, um die Bildungsqualität im Landkreis Peine gemeinsam voranzutreiben.

Unser Leitziel: Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche

Die Arbeit der Regionalen Bildungslandschaft Peine ist an dem Leitziel orientiert, die Chancengleichheit für Kinder und Jugendliche zu erhöhen. Das bedeutet:

Alle Kinder und Jugendlichen im Landkreis Peine sollen

- die Chance erhalten, sich vollständig und gleichberechtigt an allen gesellschaftlichen Prozessen zu beteiligen – und zwar unabhängig von Herkunft, Geschlecht oder ethnischer Zugehörigkeit
- eine gute Bildung erhalten und auf der Basis guter Qualifikationen und Schulabschlüsse die bestmögliche Ausbildung bekommen
- befähigt werden, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen
- mündige Bürgerinnen und Bürger von morgen werden, die bereit sind, auch Verantwortung in Beruf und Gesellschaft zu übernehmen.

Unsere Arbeitsfelder und Arbeitsgruppen

Das Bildungsbüro Peine arbeitet derzeit vor allem an den Themenfeldern:

- Qualitätsentwicklung in Ganztagschulen
- individuelle Förderung und Persönlichkeitsentwicklung bei der Berufsfindung und im Übergang Schule und Beruf
- Case Management: Einzelfallarbeit als Teil individueller Förderung in Schule
- inklusive Bildung und inklusive Schulkultur
- Demokratieerziehung und Partizipation in Bildungseinrichtungen
- Mathepaten: helfen, fördern, fordern.

Wer mitarbeiten möchte, kann sich gern im Bildungsbüro melden.

Zu den jeweiligen Themenfeldern gibt es auch regelmäßige Arbeitskreise, Projektgruppen und Workshop-Angebote:

- die Fachgruppe der KVHS „Innovation in Kitas“
- die Arbeitsgruppe des Projekts Mathepaten (für alle im Projekt ehrenamtlich tätigen Mathepaten und neue Interessenten/innen)
- den Arbeitskreis „Familienzentren“ (für Leitungen von Familienzentren, Kitas, die Familienzentrum werden wollen und für Verantwortliche in Kommunen/Verwaltung/freier Träger)
- den offenen Arbeitskreis „Afterwork-meeting Schulmusik“ unter Leitung der Kontaktstelle Musik/Kreismusikschule Peine – offen für interessierte Schulmusiker und an musikalischer Bildung in Schulen interessierte Personen und Institutionen (Kontakt: kreismusikschule@landkreis-peine.de)
- den offenen Gesprächszirkel „Ganztagschule“ für alle im Ganztage tätigen und verantwortlichen Mitarbeiter/innen
- Beratung von Kitas und Workshops im Themenfeld „Demokratische Prozesse in Kitas“ unter Leitung von Tanja Pantazis, Regionalstelle Politische Bildung
- Workshops zu den Erfahrungsfeldern der inklusiven Arbeit in Kindertagesstätten und Schulen im Landkreis Peine.

Unser Auftrag: Dialog, Kooperation, Vernetzung

Das Bildungsbüro hat den Auftrag, im Dialog mit allen Bildungseinrichtungen im Landkreis Peine die Erziehungs- und Bildungsprozesse durch Zusammenarbeit der Einrichtungen gut aufeinander abzustimmen.

Dabei sollen

- mit den Verantwortlichen in den Bildungseinrichtungen insbesondere die Übergänge zwischen den Bildungseinrichtungen bewusst und transparent gestaltet werden
- die guten Angebote an Hilfe- und Unterstützungssystemen im Landkreis Peine so vernetzt werden, dass Kinder und Jugendliche in ihrer gesamten Entwicklung gefördert werden und dass sie eine erste Unterstützung direkt vor Ort in den Bildungseinrichtungen erhalten
- auf Dauer die Arbeit der Kindertagesstätten und Schulen auch auf die Bildungsangebote im Bereich außerschulischer Bildung (Vereine, Kirchen, Musikschulen) sowie auf Angebote der Jugendhilfe bezogen werden. Alle Kinder und Jugendliche sollen umfassend in ihrer Persönlichkeit gebildet werden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Als Bildungskordinatorin ist **Maria Stein** Ansprechpartnerin für alle Bildungseinrichtungen im Landkreis Peine und für interessierte Partner/innen.



Sie erreichen Frau Stein im Bildungsbüro unter folgender E-Mail: bildungsbuero@landkreis-peine.de

E-Mail: bildungsbuero@landkreis-peine.de
Homepage: www.bildungsbuero-peine.de

Der Regionale Bildungsfonds – ein wichtiges Instrument, Bildungsqualität gemeinsam weiter zu entwickeln

Das Bildungsbüro verwaltet auch den Bildungsfonds der Regionalen Bildungslandschaft Peine. Sofern ihre Schulträger in diesen Fonds einzahlen, erhalten Schulen Zuschüsse für Kooperationsvorhaben, z.B. mit Kindertagesstätten oder anderen Schulen, mit denen sie zusammenarbeiten wollen. Das Vorhaben sollte dazu dienen, gemeinsam die Bildungsqualität kontinuierlich zu erhöhen, modellhaft neue Projekte zu erproben oder sich gemeinsam fortzubilden und Strukturen der Zusammenarbeit zu etablieren. Es können Zuschüsse von bis zu 70% aus dem Bildungsfonds beantragt werden.

Informationen zum Regionalen Bildungsfonds, zu bereits geförderten Vorhaben sowie der Förderantrag können auf der Homepage des Bildungsbüros abgerufen werden (www.bildungsbuero-peine.de).



© Mirko Raatz - Fotolia.com

Lehrgänge

Systemische/r Familienberater/in

vhsConcept

Der Lehrgang richtet sich insbesondere an Menschen, die in sozialer, pädagogischer und beraterischer Arbeit mit Familien, Teilfamilien oder Paaren arbeiten. Sie verfügen in der Regel über ein hohes Maß an persönlichem Engagement, Wissen und Können. Die berufliche Inanspruchnahme fordert sie oft heraus, bis an persönliche Leistungsgrenzen zu gehen. Ziel dieses Lehrgangs ist die Professionalisierung im jeweiligen Arbeitsbereich durch die Erarbeitung einer systemischen Sichtweise und deren Integration in die eigenen Arbeitszusammenhänge. Im Vordergrund steht die Erweiterung der Handlungskompetenzen der Teilnehmenden in ihrer Arbeit mit Familiensystemen. Schwerpunkte sind dabei die Vertiefung und Stärkung sozialer, kommunikativer, methodischer und beraterischer Kompetenzen. Der Anmeldung ist ein kurzer, tabellarischer Lebenslauf hinzuzufügen!

Informationsveranstaltung
Montag, 19.01.2015, 17:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-2190Y8

freitags und samstags, 20.02. - 05.03.2016,
17:00 - 21:00 Uhr, 21 Tage

Freitag, 20.02., 10.04., 08.05., 19.06.,
20.11.2014, 15.01., 19.02., 04.03.2016 jeweils
von 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 21.02., 11.04., 09.05., 20.06.,
21.11.2014, 16.01., 20.02., 05.03.2016 jeweils
von 09:00 - 17:30 Uhr

Bildungsurlaub: Montag, 21.09. bis Freitag,
25.09.15 jeweils von 09:00-16:30 Uhr

Abschlusskolloquium: Montag, 14.03.2016,
ab 15.00 Uhr

Familientherapeut und Galli-Trainer
Armin Rathmann/Heike Rathmann
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
1.295,00 Euro
einschl. 70,00 Euro Prüfungsgebühr
Ratenzahlung möglich
keine Ermäßigung möglich
168 UStd.

Systemische/r Familienberater/in

Aufbaulehrgang
vhsConcept

Die Ausbildung zum/r Systemischen Familienberater/in nach vhsConcept erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das liegt nicht nur daran, dass der Ausbildungsgang tatsächlich fachliche Handlungskompetenzen vermittelt, sondern auch daran, dass sich im pädagogischen Feld diese Handlungskompetenzen sowohl als Eintrittskarte für berufliche Bewerbungsverfahren als auch für beruflichen Aufstieg zu bewähren scheinen. Das zeigt bereits die Tatsache, dass jährlich mehr als 100 Teilnehmer/innen eine Prüfung ablegen.

Und dennoch: 168 Ausbildungsstunden, verteilt auf 6 inhaltliche Schwerpunkte, können nicht ausreichen, um in der systemischen Beratungsarbeit genügend Handlungssicherheit zu vermitteln. Wohl werden hier die Grundlagen für eine systemische Haltung gelegt, die ja als Voraussetzung für den wirkungsvollen Einsatz systemischer Mittel unverzichtbar ist, aber es hat sich auch gezeigt, dass Bedarf an Intensivierung und Vertiefung besonders bei den wichtigen Interventionshilfen des systemischen Fragens, der Genogrammarbeit, und bei den im Rahmen von Beratung möglichen Aufstellungsformen besteht.

Das vorliegende Curriculum will diesem Anliegen entsprechen. Es soll als Grundlage dienen, in den drei praktischen Handlungsschwerpunkten vertiefende Erfahrungen und weiter gehendes theoretisches Verständnis zu vermitteln. Probelaufe haben gezeigt, dass sich systemische Berater/innen anschließend sicherer in der Anwendung ihrer systemischen Kenntnisse fühlen und experimentierfreudiger mit ihren erworbenen Fähigkeiten umgehen.

Systemisches Fragen, Genogrammarbeit und Aufstellungsarbeit für systemische Familienberater/innen

Kurs-Nr.: A-2192Y8

Termine:

Sonntag, 22.02., 12.04., 10.05., 21.06.,
22.11., 17.01., 21.02., 06.03.2016
jeweils von 09:00 - 16:30 Uhr
Familientherapeut und Galli-Trainer
Armin Rathmann
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 127
495,00 Euro, 68 UStd.
einschl. 10,00 Euro Prüfungsgebühr
keine Ermäßigung möglich

Integrative Bildung und Erziehung im Kindergarten – Lehrgang

Qualifizierung für Erzieher/innen
vhsConcept

Die gemeinsame Erziehung und Bildung von Kindern mit und ohne Beeinträchtigungen gehört zum Bildungsauftrag des Elementarbereichs. Einrichtungen, die integrativ arbeiten wollen, müssen u. a. nachweisen, dass sie über entsprechend qualifiziertes Personal verfügen.

Anstelle der heilpädagogischen Fachkraft kann auch eine sozialpädagogische Fachkraft (Erzieher/in oder Sozialpädagoge/in) tätig sein, die ihre heilpädagogische Qualifikation durch diese berufsbegleitende Fortbildung, die vom Niedersächsischen Kultusministerium anerkannt ist, erworben hat.

Ziel ist es, in Niedersachsen die Anzahl der heilpädagogischen Fachkräfte zu erhöhen, die mit Kindern im Alter von 1 - 6 Jahren arbeiten.

Inhalte:

- Entwicklung integrativer Erziehung und gesetzliche Grundlagen
- Entwicklung und Lernen des Kindes bis zum Schulalter
- Beeinträchtigungen kindlicher Entwicklung
- Pädagogisch-didaktische Ansätze
- Integrative therapeutische Intervention
- Theorie und Praxis projektorientierter Planung
- Wahrnehmung – Bewegung – Kommunikation
- Arbeiten mit Kindern mit „schweren Behinderungen“
- Der integrative Kindergarten als Erfahrungsraum

Umfang: 260 Unterrichtsstunden

Leistungsnachweise:

- mindestens ein Seminarprotokoll
- Projektplanung
- schriftl. Hausarbeit (6 Wochen vor Prüfungstermin abzugeben)
- Bestätigung der durchgeführten Hospitation (mind. 8 UStd.) durch die Einrichtung

Der Lehrgang schließt mit einer Prüfung ab. Jede/r Teilnehmer/in erhält nach erfolgreicher Teilnahme am Lehrgang ein Zertifikat vom Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V.

Kurs-Nr.: A-2194V8

voraussichtlich geplanter Beginn
im Herbst 2015

Dipl.-Päd. Horst Apel/Dirk Reiche/
Melanie Feller/Elke Lippa-Jobmann/
Birte Wöhler-Striezel

Vechelde, Bürgerzentrum,
Teilnehmerentgelt nach Umfang und Dauer
260 UStd.

Fortbildung für Erzieher/innen

Anforderungen an eine Systemische verhaltenspsychologische Förderung von Kindern

für Erzieher/innen

„Verhaltenspsychologische Grundlagen – Lerntheorie, Psychische Störungen und Förderungsmöglichkeiten“: Der Kurs richtet sich an alle Erzieher/innen, die Interesse an der Klinischen Kinderpsychologie haben. Zu Beginn soll ein Einblick in lerntheoretische Grundlagen, insbesondere dem sogenannten Verstärkungslernen, gegeben werden. Es folgt eine Auseinandersetzung mit den häufigsten psychischen Störungsbildern sowie ein Exkurs zum Thema „Diagnostik und Normen“. Abschließend sollen praktische, auf den vermittelten Grundlagen aufbauende, Tipps für die systematische Förderung von Kindern mit Hilfe verhaltenstherapeutischer Prinzipien vorgestellt werden. Teilnehmer/innen sollen durch diesen Kurs die psychologischen Grundlagen der alltäglichen Arbeit im Kindergarten besser verstehen lernen und Anregungen für den Umgang mit subklinischem Problemverhalten bekommen.

Kurs-Nr.: A-2198P8

Dienstag, 23.06., 09:00 - 16:30 Uhr
Dipl.-Psych. Jan Schultheiß
Peine, Stadtwerke KIDZ, Woltorfer Str. 64, Seiteneingang
108,00 Euro, 8 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte

**Bildungsurlaub
für Erzieher/innen in Kindertagesstätten**

Eine detaillierte Ausschreibung wird im nächsten Semester veröffentlicht!
Anmeldung ist aber bereits jetzt möglich!
Lernziele:

- Die Teilnehmer/innen erwerben Kenntnisse zum aktuellen Stand der elementarpädagogischen Entwicklung.
- Sie setzen sich mit gesellschaftlichen und bildungspolitischen Entwicklungsprozessen auseinander,
- sie reflektieren ihr pädagogisches Handeln in der Kindertagesstätte und
- betrachten kritisch die Wirksamkeit ihrer eigenen Persönlichkeit im Hinblick auf Gesundheitsförderung,
- sie schärfen ihre Fachkompetenz hinsichtlich der Bewegungsförderung in der Kita.
- Es werden Strategien zur Prävention, zur Gesundheitsförderung und zur eigenen Professionalisierung entwickelt.

B-2192X8

montags, ab 16.11., 09:00 - 16:30 Uhr, 3 Tage
Dipl. Soz.päd. Monika Schweda/
Andrea Ritthaler
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
95,00 Euro, 24 UStd.
keine Ermäßigung möglich



Verhaltensschwierigkeiten in der Kita

– **Hauen, Kratzen, Beißen ...
für Erzieher/innen**

Kleinkinder mit Beeinträchtigungen in der emotionalen und sozialen Entwicklung stellen nicht erst seit der Inklusionsdebatte für Pädagogen/innen im Frühbereich immer wieder eine Herausforderung an die angemessene Beziehungsgestaltung dar, bringen sie doch ihre früh erworbenen Beziehungserfahrungen oder Wünsche an Bezugspersonen in die jeweiligen Institutionen mit ein.

Insbesondere in Momenten der Unsicherheit greifen Kinder mit Problemen im Bereich der affektiven Regulation auf bisherige Beziehungsmuster zurück, weshalb es wichtig ist, schwieriges Verhalten von Kindern nicht nur als störend oder belastend anzusehen, sondern diesem auch verstehend zu begegnen und angemessene Fördermaßnahmen bereit zu halten.

Im Rahmen dieser Fortbildung sollen nach der Auseinandersetzung mit verschiedenen sogenannten schwierigen Verhaltensweisen im frühen Kindesalter entwicklungs- und bindungstheoretische Überlegungen zur Entstehung ebendieser diskutiert und Überlegungen zur professionellen Haltung im Umgang mit schwierigem Verhalten erarbeitet werden.

Kurs-Nr.: A-2199P8

Donnerstag, 04.06., 09:00 - 16:30 Uhr
Axel Ramberg
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
104,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Fachgruppe Innovation in Kindertagesstätten

Das Schwerpunktthema der Fachgruppe lautet: „Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte“

Frau Dr. Meltzow/Gesundheitsamt des Landkreises Peine stellt aktuelle Ergebnisse aus dem Gesundheitsbericht 2013 vor.

Maßnahmen und konkrete Angebote werden diskutiert und gemeinsam entwickelt.

Ergänzend gibt es aktuelle Informationen zu Entwicklungen im Bildungsbereich.

Anmeldung erbeten!

Kurs-Nr.: A-2195P8

Montag, 02.03., 08:30 - 11:15 Uhr
Dipl.-Soz.päd. Monika Schweda
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
kostenfreie Veranstaltung
3 UStd.

Rufen Sie an und lassen
Sie sich beraten!

Monika Schweda
0 51 71 / 401-32 42

Studientage in Kindertagesstätten



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Selbstwirksamkeit, fürs Leben lernen

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

Durch das Selbstwirksamkeitsprinzip erkennen Kinder ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Kompetenzen.

Das eigene Vertrauen fördert die Zielsetzung und damit die Handlungskompetenzen und beugt Misserfolgen vor.

Kurs-Nr.: A-2200P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache, 1 Nachmittag
Martina Kruse
Entgelt: 225,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.

Kindliche Sexualität und Doktorspiele

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

Doktorspiele und Fragen, wie z.B. „Wo denn die Babies her kommen?“ sind Alltag und wiederkehrende Themen in Kindertagesstätten.

Im Seminar werden die Facetten der kindlichen Sexualität und ihre Bedeutung für die Entwicklung genauer beleuchtet. Dies geschieht in klarer Abgrenzung zur sog. „Erwachsenensexualität“. Es werden Übungen und Materialien für kindgerechte Aufklärung vermittelt, Regeln und Grenzen von Doktorspielen betrachtet.

Kurs-Nr.: A-2167P8

Termin, Ort und Umfang nach Absprache
Melissa Spitzer
Das Entgelt berechnet sich nach dem Zeitumfang.
keine Ermäßigung möglich

Einführung in Schutzkonzepte vor sexuellem Missbrauch für Kindergärten

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

Ende 2011 empfahl der Runde Tisch „Sexueller Kindesmissbrauch“ Institutionen, denen Kinder und Jugendliche anvertraut sind, Schutzkonzepte zu installieren.

Das Seminar für die Thematik Kindesmissbrauch, Täterstrategien und Vorbeugung vor Missbrauch sensibilisieren und Anregungen für eigene Konzepte geben.

Kurs-Nr.: A-2168P8

Termin, Ort und Umfang nach Absprache
Melissa Spitzer
Das Entgelt berechnet sich nach dem Zeitumfang.
keine Ermäßigung möglich

Elternabend in der Kita – Prävention vor sexuellem Missbrauch

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

Hier sollen den Eltern die wichtigsten Inhalte der Prävention vorgestellt werden:

Zu ihnen gehört „Nein“-sagen, Einordnen von schönen und schlechten Gefühlen, angenehmen oder unangenehmen Berührungen, guten und schlechten Geheimnissen, ihren Körper zu kennen und wo, und bei wem Kinder sich Hilfe holen können.

Kurs-Nr.: A-2169P8

Termin, Ort und Umfang nach Absprache
Melissa Spitzer
Das Entgelt berechnet sich nach dem Zeitumfang.
keine Ermäßigung möglich

Einzelcoaching für Leitungen von Kindertagesstätten – Bildung auf Bestellung

Inhouse-Seminar

Coaching oder Leitungsberatung ist eine Einzelsupervision für Kindergartenleiter/innen, in deren Mittelpunkt die individuelle Unterstützung in den anstehenden Entwicklungs- oder Veränderungsprozessen steht. Die Supervisorin hat die Funktion einer externen Beraterin, die eine Führungskraft partnerschaftlich und entlastend begleitet und dabei im Gespräch

- das Erkennen und die Nutzung eigener Ressourcen fördert,
- nach Bedarf Sachkenntnis in Fachfragen vermittelt (u. a. Personalführung, Konfliktlösung, Qualitätssicherung, Budgetierung),
- die Reflexion der beruflichen Rolle und des beruflichen Handelns unterstützt und
- Mut macht, neue Wege zu gehen.

Kurs-Nr.: A-2170P8

Termin, Ort und Umfang nach Absprache
Dipl.-Psych. Ute Basler
Das Entgelt berechnet sich nach dem Zeitumfang.

Arbeits- und Büroorganisation

Einzelcoaching für Kindertagesstättenleitungen

„Einmal Ordnung im Büro“ Unter diesem Motto soll das Kurz-Coaching Kita-Leitungen ganz praxisbezogen bei einer für sie persönlich passgenauen effizienten Gestaltung und Organisation des Arbeitsplatzes und der Arbeitsabläufe im Leitungsbüro unterstützen.

Kurs-Nr.: A-2171P8

Termin, Ort und Umfang nach Absprache
Dipl.-Psych. Ute Basler
keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Forschen und Experimentieren in Kita und Grundschule

In Kooperation mit dem „Haus der kleinen Forscher“

Neben Inhouse Fortbildungen in Kitas stehen künftig „SchiLfe-Nachmittage“ an Grundschulen mit Frau Dr. Pultke zur Verfügung. Da bereits vielfach in enger Kooperation gearbeitet wird, ist es möglich, diese Fortbildungen auch als Netzwerkveranstaltungen zu organisieren und ggf. einen Förderantrag an das Bildungsbüro zu richten. Eine weitere Alternative sind „Tandem-Fortbildungen“, zu denen sich 4 Kita-Mitarbeiter/innen und 4 Lehrkräfte oder Päd. Mitarbeiter/innen aus Grundschulen zusammen anmelden. Nennen Sie uns Ihre Termin- und Themenwünsche und wir versuchen das Angebot passgenau in Ihren Einrichtungen bereit zu stellen!

Möglichkeiten und Voraussetzungen für modernes Fundraising in Nonprofit-Organisationen

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Fundraising wird zunehmend als Ausweg bei der immer schwieriger werdenden Situation der Finanzierung sozialer Dienstleistungen angesehen, häufig mit unrealistischen Erwartungen. Im Fundraising geht es aber um mehr als Geld. Fundraising ist eine Variante der Marketings, mit deren Hilfe Nonprofit-Organisationen Unterstützer, Förderer und Interessenten gewinnen und zur Gabe von unterschiedlichen Ressourcen bewegen können, wie z. B. freiwillige Arbeit, soziale Kontakte, politische Unterstützung. Es geht um ein weitreichendes Beziehungsgeflecht zwischen Förderer und Empfänger, welches ganz wesentlich auf normativen und emotionalen Einstellungen beruht. Dieses Seminar vermittelt Wissen über Fundraising und kann Sie bei der Suche nach Ihrem ganz eigenen Fundraising-konzept unterstützen.

Themen:

- Konzepte und Methoden im Fundraising
- Kommunikationsmöglichkeiten mit Förderern
- Ressourcen im Fundraising
- Zielgruppen (Spender/ Sponsoren/ Erblasser/ Stiftungen/ Richter) und deren rechtliche Unterscheidung

Kurs-Nr.: A-2176P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Soz.päd. Anette Joos
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Ausbrennen oder aufblühen

... mit den wirksamen Ansätzen aus der positiven Psychologie zufriedener, motivierter und damit auch leistungsfähiger arbeiten und leben für Erzieher/innen Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Positive Psychologie ist ein neuer Forschungsschwerpunkt der akademischen Wissenschaft. Die klassische Psychologie hat das Ziel, Leid zu verringern – die positive Psychologie hat das Ziel, zu mehr Lebenszufriedenheit und damit auch Motivation und Leistungsfähigkeit zu gelangen. Mit den Anregungen aus der positiven Psychologie können Sie selbstwirksam handeln, in guten Beziehungen kooperieren und somit erfolgreich und leistungsfähig ihr Leben und Ihre Arbeit steuern – Sie können „aufblühen“.

Viele Menschen erleben im beruflichen Umfeld hohe Anforderungen und versuchen, diesen jederzeit gerecht zu werden. Das ist eine erfolgreiche innere Haltung – aber es kostet Kraft um diese Kraftherhalten zu können gibt es im Rahmen der Positiven Psychologie einige Interventionen die einfach in den Arbeits- und Handlungsalltag eingebunden werden können. Daraus ergibt sich eine hervorragende Burnout-Prophylaxe

Inhalte: Entstehung und Ziele der Positiven Psychologie – Achtsamkeit – alltagstaugliche Übungen, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist und die schon vielen Menschen zu einem deutlich besseren Wohlbefinden verholfen haben

Ziele: Burnout Prophylaxe – Selbstfürsorge und Selbstmanagement – Leistungsfähigkeit und Motivation erhalten

Kurs-Nr.: A-2166P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Kommunikationstrainerin Ilka Schumann
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Kundenorientierte Beschwerdegespräche

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Auch in Kindertagesstätten muss kluge Einrichtungspolitik Kundenzufriedenheit (Kunden von Kitas sind z.B. Kinder, Eltern, Beiräte, Behörden, Lieferanten, usw.) zum Ziel haben und, wenn Unzufriedenheit bereits eingetreten ist, durch ernsthafte Anstrengungen zu beseitigen suchen. Gelungene Beschwerdenbehandlung ist eine Chance Kundenloyalität herzustellen, Probleme zu reduzieren und die Qualität von Dienstleistungen zu verbessern. In diesem Seminar geht es darum, wie sie sich gegenüber unzufriedenen, beschwerenden Kunden verhalten können, wie sie sich und ihre Mitarbeiter besser verstehen, informieren und ausbilden können.

Themen:

- Bedeutung und Ziele kundenorientierter Beschwerdegespräche.
- Die Haltung der Einrichtung gegenüber Kunden- und Mitarbeiterbeschwerden.
- Eigene Reaktionen auf Beschwerden besser verstehen lernen.
- Reflexion der eigenen Rolle und Funktion
- Die Sicht der Kunden und seine Reaktionen besser verstehen lernen.
- Werkzeuge und Methoden des zielgerichteten Beschwerdegesprächs.
- Deeskalation (Reflexion, Fragen stellen, Aktives Zuhören)
- Lösungen finden, Verhandlungsspielräume nutzen

Kurs-Nr.: A-2172P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Soz.päd. Anette Joos
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Konfliktlösungsgespräche

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Bei beruflichen Zusammenhängen ist es häufig notwendig, Konflikte aktiv anzugehen. Erfolgreiche Konflikte zu lösen heißt u.a.:

- Meinungsverschiedenheiten anzusprechen,
- sich für das eigene Anliegen selbstbewusst einzusetzen und
- gleichzeitig eine positive Beziehung zum Gegenüber aufrecht zu halten.

Dieser Studientag bietet die Möglichkeit, Methoden des „fairen Streitens“ näher kennen zu lernen und praxisnah zu üben.

Kurs-Nr.: A-2173P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Soz.päd./System. Supervisorin
Astrid Peemöller
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Elterngespräche zielgerichtet führen

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Zur alltäglichen Praxis in Kindertagesstätten gehört es, Gespräche mit z. B. Eltern, Kollegen oder Mitarbeitern zu führen – ob zwischen „Tür und Angel“ oder nach Terminvereinbarungen.

Eine gute Gesprächsführung ist von entscheidender Bedeutung.

Dieses Seminar bietet den Teilnehmer/innen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten im Bereich zielorientierter, konstruktiver Gesprächsführung zu erweitern und anhand von eigenen Beispielen üben zu vertiefen.

Themen:

- Was passiert, wenn wir kommunizieren?
- Missverständnisse: Wodurch entstehen sie? Wie kann ich sie vermeiden?
- Aktives Zuhören: Dem Gesprächspartner Gehör schenken.
- Gespräche zielorientiert vorbereiten
- Sich für das eigene Anliegen selbstbewusst einsetzen und gleichzeitig eine positive Beziehung zum Gegenüber aufrecht erhalten.
- Gespräche strukturieren
- Konstruktives Feedback: Konfrontieren statt verletzen.
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen z. B. Emotionalität der Gesprächspartner, Dauerredner – Schweigen usw.

Kurs-Nr.: A-2174P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Soz.päd. Anette Joos
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.



Erfolgreiches Seminar für Erzieherinnen

„Lachen und Lächeln ist der kürzeste Weg vom Ich zum Du“. Mit dieser chinesischen Weisheit startete Dr. Charmaine Liebertz in ein 2-tägiges Bildungsseminar mit 27 Erzieherinnen im Landkreis Peine. „Es gibt keine Bindung ohne Emotionen und ohne Bindung keine gute Bildung“, so Liebertz. Folglich kommt dem Erzieher ein hoher Stellenwert im Bildungsprozess zu. Kinder lernen aus Liebe zu dem Menschen, der sie fasziniert. Mit dieser Erkenntnis ausgerüstet, fließt ein neu gewonnenes Bewusstsein in die Alltagspraxis der Kindertagesstätten. Dem vom Landkreis finanziell geförderten Seminar folgte der Wunsch nach Fortsetzung. Die KVHS plant, einen weiteren Bildungsurlaub zum Thema „Herzensbildung“ in 2016 zu realisieren.

Pädagogische Praktika in Kindertagesstätten

für Erzieher/innen

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Kindertagesstätten sind nicht nur Lernorte für Kinder und Eltern, sondern auch Ausbildungsstätten für den beruflichen Nachwuchs. Die Qualifizierung und Professionalisierung künftiger Fachkräfte ist Zukunftssicherung durch frühzeitige, verantwortungsbewusste und kluge Personalentwicklung.

Dieses Seminar soll helfen einen Leitfaden für die Planung, Durchführung und Reflexion der fachpraktischen Ausbildung pädagogischer Mitarbeiter/innen zu entwickeln.

Themen:

- Reflexion der Beweggründe für den Einsatz von Praktikanten
- Entwicklung von Standards der unterschiedlichen Praktika
- Kooperation und Vernetzung mit den Schulen und Lehrkräften
- Handwerkszeug für die Durchführung vom Vorstellungsgespräch und Ausbildungsplan bis zur Beurteilung und Verabschiedung.

Kurs-Nr.: A-2175P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache

Dipl.-Soz.päd. Anette Joos

Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin

keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Teamsupervision

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

An die Mitglieder eines Teams in Organisationen werden im Arbeitsalltag häufig hohe Anforderungen gestellt.

Wir begleiten und beraten Teams in Entwicklungsfragen wie z.B.: Teamkultur und Zusammenarbeit; Aufgaben- und Rollenverteilung im Team; Teamleitung und Team; Funktionale und dysfunktionale Teamstrukturen; Kommunikation und Kooperation im Team; Kommunikation und Kooperation zwischen Team und anderen Organisationseinheiten; (Neu-)Positionierung des Teams in der Organisation; Regelmäßige „Teaminspektion“.

Im Gruppenprozess lernt ein Team arbeitsplatzbezogene Konflikte und Problembereiche anzusprechen, Eindrücke auszutauschen und zu vergleichen, sowie Entwicklungsmöglichkeiten und praxisorientierte Handlungsstrategien zu erarbeiten.

Kurs-Nr.: A-2179P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache

Dipl.-Soz.päd./System. Supervisorin Astrid Peemöller

Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Montessoripädagogik

Im Mittelpunkt das Kind

für Grundschullehrkräfte und Erzieher/innen

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die täglich mit Kindern arbeiten und die Montessoripädagogik genauer kennen und anwenden lernen wollen.

In der Montessoripädagogik steht das Kind mit seinen Bedürfnissen und seiner Individualität im Mittelpunkt. Unsere Aufgabe als Eltern, Erzieher/in und Lehrer/in besteht darin, das Kind sehr genau zu beobachten und eine Umwelt zu schaffen, die es dem Kind ermöglicht, seinen ganz persönlichen Lernweg zu finden und – begleitet von uns – zu gehen.

Die Fortbildung wird einen kurzen, aber fundierten Einblick in die Theorie dieser Pädagogik geben und dann vor allem praxisorientiert in Rituale und den Umgang mit Montessorimaterialien einführen.

Kurs-Nr.: A-2177P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache

Alexandra Wohler/Astrid Schemann

Entgelt: 550,00 Euro bei 5 UStd. bzw. 850,00

Euro bei 8 UStd. plus Fahrtkosten der

Kursleiterinnen

keine Ermäßigung möglich

8 UStd.

Sicherheit im Umgang mit schwierigen und gewaltbereiten Kindern

für Erzieher/innen

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Mitarbeiter/innen in Einrichtungen wie Kindertagesstätten sind immer wieder mit grenzverletzendem und aggressivem Verhalten von Kindern konfrontiert. Sie stehen in dem Konflikt dem Kind helfen zu wollen und gleichzeitig andere Kinder oder die Umgebung vor dem Verhalten des Kindes schützen zu müssen.

In diesem Seminar geht es darum, wie sie diese Kinder und ihr Verhalten besser verstehen können und sich und andere gegenüber aggressiven Handlungen schützen können.

Themen:

- Theorien zur Entstehung von Aggression und Gewalt kennen lernen.
- Wissen um mögliche psychische Störungen und Erkrankungen.
- Eigene Reaktionen auf grenzüberschreitendes, aggressives Verhalten von Kindern besser verstehen lernen.
- Reflexion der eigenen Rolle und Funktion.
- Übung von Strategien für wiederkehrende schwierige Situationen
- Das Menschenbild und die Haltung der Umgebung, wie der Einrichtung, des Trägers der Kollegen und Kolleginnen kennen und einbeziehen.

Kurs-Nr.: A-2178P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache

Dipl.-Soz.päd. Anette Joos

Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten

der Kursleiterin

keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Weitere Informationen
zu unserem Angebot
für Kindertagesstätten und Schulen
finden Sie unter

www.kvhs-peine.de

Inklusion in Kindergarten und Grundschule

Inhouse-Seminar für Grundschulen und Kindertagesstätten in Kooperation mit der Leibniz Universität Hannover

Dieser Workshop befasst sich mit dem Thema „Inklusion“ in Kindergarten und Schule. Der Workshop möchte in das Konzept einführen und Raum bieten, die eigene Perspektive auf dieses hochaktuelle (Bildungs-)Thema zu reflektieren. Dabei wechseln sich kurze Vortragsphase und der Austausch in der Gruppe über die integrative/inklusive Situation in der Praxis ab. Die Veranstaltung richtet sich gezielt an Erzieher/innen und Grundschullehrer/innen, da die Entwicklung einer geteilten Perspektive auf dieses Thema Voraussetzung einer gelingenden Kooperationsbeziehung zwischen Elementar- und Primarbereich darstellt. Ziel ist es, grundlegende Voraussetzungen zur Entwicklung inklusiver Kitas und Schulen zu vermitteln.

Kurs-Nr.: A-2181P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Psych. Michael Lichtblau
Entgelt: 450,00 Euro plus Fahrtkosten des Kursleiters
keine Ermäßigung möglich
5 UStd.

Interesse an einem Inhouse-Seminar?
Lassen Sie sich beraten!

Monika Schweda
0 51 71 / 401-32 42

Fallsupervision in Gruppen und Teams

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

In der Fallsupervision steht die Reflexion der Beziehung zwischen Fachkraft und Kindergartenkind, Eltern usw. im Mittelpunkt.

Fallsupervision

- begleitet das berufliche Handeln durch systematisch angeleitete Reflexion,
- unterstützt die Umsetzung von Theorie in Praxis,
- hilft, eigene Ressourcen zu erkennen und zu nutzen,
- ermöglicht das Lernen voneinander und
- dient somit der beruflichen und persönlichen Qualifizierung.

Kurs-Nr.: A-2180P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Soz.päd./System. Supervisorin
Astrid Peemöller
Entgelt: 550,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.



© Lunaundmo - Fotolia.com

Meilensteine der Bewegungsentwicklung – Grundlage auch für die Sprachentwicklung

Inhouse-Seminar für Kindertagesstätten

Die neurophysiologische Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr ist die Voraussetzung für weitere Lernprozesse. Sie bildet die Grundlage für die Entwicklung von Sprache, Bewegung, sozial-emotionaler Kompetenzen und Kognition. Ein Fundament, auf dem das Kind sein aktives Leben aufbaut. Das Seminar orientiert sich an den Arbeiten von Frau Dr. Bein-Wierzbinski, Hamburg. Die Kenntnisse über die Meilensteine der Bewegungsentwicklung und mögliche Abweichungen helfen, die Kinder besser verstehen und fördern zu können.

Bewegungstherapeutische Praxisanregungen für den Kindergartenalltag

Aufbauend auf Teil 1 werden im 2. Teil bewegungstherapeutische Praxisanregungen für den Kindergartenalltag vermittelt. Es werden Übungen und Spiele erarbeitet, die die Kinder unter neurophysiologischen Aspekten fördern. Diese Übungen und Unterstützungsmöglichkeiten lassen sich gut in den Kindergartenalltag integrieren und fördern die Bewegungsentwicklung, die sensorische Integration, die Wahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit, die Sprachentwicklung und die kognitiven Leistungen.

Auf Wunsch können anhand von Fallbeispielen und Videoanalysen von Kindern aus ihrer Einrichtung die Seminarinhalte vertieft werden.

Inhalte:

- Intensives Erarbeiten des neuromotorischen Aufrichtungsprozesses, Abweichungen von der Norm erkennen sowie resultierende Auffälligkeiten in Beziehung zu den Ursachen setzen
- Betrachten von Auffälligkeiten bei Kindern mit geringen Aufrichtungsdefiziten: z.B. Sprache, Grobmotorik, Feinmotorik, Blickmotorik, orofazialer Bereich
- Babygeräte – Chancen und Risiken
- Unterstützungsmöglichkeiten: Entwicklungsfördernde Maßnahmen, Weiterempfehlung an Fachkräfte, Elternarbeit
- Es werden in Praxisblöcken die Übungen erarbeitet

Ziele:

- Auf Grundlage des neuromotorischen Aufrichtungsprozesses und seiner Abweichungen das Kind – mit all seinen Schwierigkeiten – besser verstehen lernen; Ursachen erkennen und Zusammenhänge zu bestehenden Schwierigkeiten sehen.
- Entwicklungsfördernde Bedingungen für das Kind schaffen, z. B. Handling, Materialien, Umfeld, Elternarbeit.
- Bewegungstherapeutische Praxisanregungen für den Kindergartenalltag kennenlernen.

Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

Kurs-Nr.: A-2182P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Soz.päd. Margret Wilken-Berger
Entgelt: 650,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Verhaltensschwierigkeiten in der Kita

– Hauen, Kratzen, Beißen ...

Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Kleinkinder mit Beeinträchtigungen in der emotionalen und sozialen Entwicklung stellen nicht erst seit der Inklusionsdebatte für Pädagogen/innen im Frühbereich immer wieder eine Herausforderung an die angemessene Beziehungsgestaltung dar, bringen sie doch ihre früh erworbenen Beziehungserfahrungen oder Wünsche an Bezugspersonen in die jeweiligen Institutionen mit ein. Insbesondere in Momenten der Unsicherheit greifen Kinder mit Problemen im Bereich der affektiven Regulation auf bisherige Beziehungsmuster zurück, weshalb es wichtig ist, schwieriges Verhalten von Kindern nicht nur als störend oder belastend anzusehen, sondern diesem auch verstehend zu begegnen und angemessene Fördermaßnahmen bereit zu halten.

Im Rahmen dieser Fortbildung sollen nach der Auseinandersetzung mit verschiedenen sogenannten schwierigen Verhaltensweisen im frühen Kindesalter entwicklungs- und bindungstheoretische Überlegungen zur Entstehung ebendieser diskutiert und Überlegungen zur professionellen Haltung im Umgang mit schwierigem Verhalten erarbeitet werden.

Kurs-Nr.: A-2186P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Axel Ramberg

Entgelt: 650,00 Euro plus Fahrtkosten des Kursleiters
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Wir machen Theater

für Erzieher/innen und Grundschullehrkräfte Teamfortbildung als Inhouse-Seminar

Kinder lieben Theater! Sie lieben es, in Rollen zu schlüpfen, sich zu verkleiden, sich auszuprobieren. Wie kann es gelingen, diese Spielfreude in theatrale Formen zu bringen? Wie können die Möglichkeiten des theatralen Spiels für eine positive Entwicklung der Kinder erfolgreich nutzbar gemacht werden? In diesem Seminar geht es um die verschiedenen Formen der Spielbegleitung.

Inhalte: Spielfreude wecken und entdecken – wie gelingt es alle Kinder (laute und leise, aufgeweckte und schüchterne) gleichermaßen zufriedenstellend in das Spiel einzubinden? Dabei geht es auch um die Integration störender Kinder. Spielanlässe schaffen – wie gelingt es, Fantasie und Ideen der Kinder zu wecken, zu entdecken, aufzugreifen und in ein theatrales Spiel umzusetzen? Chancen und Möglichkeiten des sozialen Lernens im theatralen Spiel – wie gelingt es, mit den spielerischen Elementen des theatralen Spiels die Entwicklung des einzelnen Kindes und der Gruppe zu fördern?

Methoden: Entwicklung von Spielgeschichten, Playbacktheater mit und für Kinder, Ansätze des Jeux Dramatiques, Aufbau und Planung von Theaterproben bis zur Aufführung, Stärkung des Selbstbewusstseins, Sprache, u.v.m. Durch aktives, praktisches Erleben und dem Erlernen zielführender Methoden werden die Teilnehmer/innen in die Lage versetzt, in ihrer alltäglichen Arbeit mit Gruppen sicher und bewusst theatrale Spielprojekte durchzuführen. Das Programm orientiert sich in der Durchführung auch an den konkreten Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

Kurs-Nr.: A-2183P8

Dipl. Sozialpädagogin Joachim Krenz
Peine-Schwicheldt, TheaterPraxis, Thaerstraße 10
Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Entgelt für 8 UStd. 550,00 Euro,
für 4 UStd. 300,00 Euro
keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Verhaltenspsychologische Grundlagen – Lerntheorie, Psychische Störungen und Förderungsmöglichkeiten

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

Der Kurs richtet sich an alle Erzieher/innen, die Interesse an der Klinischen Kinderpsychologie haben.

Zu Beginn wird ein Einblick in lerntheoretische Grundlagen, insbesondere dem sogenannten „Verstärkungslernen“ gegeben.

Es folgt eine Auseinandersetzung mit den häufigsten psychischen Störungsbildern sowie ein Exkurs zum Thema „Diagnostik und Normen“.

Abschließend werden praktische, auf den vermittelten Grundlagen aufbauende, Tipps für die systematische Förderung von Kindern mit Hilfe verhaltenstherapeutischer Prinzipien vorgestellt werden.

Teilnehmer/innen sollen durch diesen Kurs die psychologischen Grundlagen der alltäglichen Arbeit im Kindergarten besser verstehen lernen und Anregungen für den Umgang mit subklinischem Problemverhalten bekommen.

Kurs-Nr.: A-2188P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Dipl.-Psych. Jan Schultheiß
Entgelt: 650,00 Euro plus Fahrtkosten des Kursleiters
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Wenn aus Beobachtungen Projekte werden

Theorie und Praxis der Projektarbeit in der Kindertagesstätte

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

Projektplanung und Umsetzung

für Angebote in Krippe und Kindergarten

Die Projektarbeit bietet Kindern die bestmögliche Bildungsarbeit, um sich Wissen anzueignen, in der Gemeinschaft soziale Kompetenzen zu erproben und Handlungskompetenzen zu erwerben.

Projektarbeit bietet den besten Zugang zu einer inklusiven Pädagogik, denn sie schließt von vornherein alle Kinder mit ein. Die Tätigkeitsanalyse/Situationsanalyse liegt diesem Kurs zugrunde.

Dieser Kurs richtet sich an Erzieherinnen und Erzieher, die neu einsteigen, wieder einsteigen oder ihre pädagogische Tätigkeit erneuern und reflektieren wollen.

Kurs-Nr.: A-2187P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Martina Kruse
Entgelt: 400,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

aid-Ernährungsführerschein

Ernährungsprojekte in der Kita

Inhouse-Seminar für Erzieher/innen

In diesem Seminar erhalten Sie Informationen zur kindgerechten Ernährung sowie Tipps für die Durchführung von Ernährungsprojekten in Kindertagesstätten in Anlehnung an den aid-Ernährungsführerschein für Grundschulen.

Neben Spielen und Ideen rund um die Ernährungspyramide veranschaulicht eine Praxisdemonstration Schäl- und Schneidetechniken und es werden diverse Rezepte zubereitet und verkostet.

Kurs-Nr.: A-2189P8

Inhouse-Seminar nach Terminabsprache
Entspannungspädagogin Angela Klieme
Entgelt: 200,00 Euro plus Fahrtkosten der Kursleiterin
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.

Kurse auf Bestellung

Den Kurs, den Sie suchen, haben wir nicht im Programm?

Rufen Sie uns an!

Wir nehmen Ihre Anregung gern auf.
Tel. 0 51 71 / 401-32 42

Angebote für Eltern

Inhouse-Seminar für Elternräte einer Schule

Für Elternvertreter/innen aller Schulformen, die verstärkt ihr Wissen als Mandatsträger/innen erweitern möchten, um mit noch mehr Verantwortungsbewusstsein ihren übernommenen Aufgaben gerecht zu werden.

Ein Seminarangebot unter den drei Überschriften:

- Die rechtliche Situation der Elternvertretung
- Wie funktioniert Schule
- Strategien für die Arbeit der Elternvertretung

Kurs-Nr.: A-2221P8

Termin nach Vereinbarung
Regierungsschuldirektor i.R.
Hans-Werner Fechner
Entgelt: 250,00 Euro plus Fahrtkosten des Kursleiters
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

www.kvhs-peine.de

Gesprächsführung, Verhandlungskompetenz und Interessenvertretung

Inhouse-Seminar für Elternvertreter/innen
In der Elternvertretung einer „Eigenverantwortlichen Schule“ mitzuarbeiten, ist eine wichtige Aufgabe, aber die Interessen und Zielsetzungen derselben wirksam zu vertreten ist entscheidend vom Durchsetzungsvermögen und der Art und Weise der Gesprächsführung abhängig. Das kann man lernen!

Kurs-Nr.: A-2220P8

Termin nach Vereinbarung
Regierungsschuldirektor i.R.
Hans-Werner Fechner
Entgelt: 250,00 Euro plus Fahrtkosten des Kursleiters
keine Ermäßigung möglich, 8 UStd.

Qualifikation der Kursleiter/innen im Programmbereich Pädagogik/Psychologie

Wir legen Wert darauf, dass Kursleiter/innen • sich in ihrem Programmbereich stetig weiterbilden • Angebote innovativ und nachfrageorientiert ausrichten • über erwachsenenpädagogische Erfahrungen verfügen • sich kooperativ an Netzwerkarbeit beteiligen.
Im Programmbereich Pädagogik arbeiten wir gern mit Mitarbeitern/innen anderer Institutionen zusammen, um ein hochwertiges, vielseitiges Bildungsangebot präsentieren zu können. Dazu zählen der Landesverband der Volkshochschulen Niedersachsens e.V., Universitäten, vhsConcept, die Landesschulbehörde, der Landkreis Peine, das Jugendamt, die Schulämter ...



© Miredi - Fotolia.com

Wir möchten adoptieren

vhsConcept

In diesem Seminar haben Teilnehmer/innen, die sich mit dem Wunsch und dem Gedanken tragen ein Kind zu adoptieren, die Möglichkeit, sich auszutauschen und umfassend zu folgenden Themen zu informieren:

- Die Situation der ungewollten Kinderlosigkeit in der Paarbeziehung
- Beratung zur Lebensentscheidung Adoption
- Das Bewerbungsverfahren/Erstellen einer Bewerbungsmappe
- Hilfe bei der Bearbeitung der Fragebögen
- Die Identität eines Adoptivkindes
- Erfahrungsaustausch mit Adoptiveltern, Herkunftseltern, erwachsenen Adoptierten und Kontakte zum Netzwerk Adoption der Heimatregion
- Literatur

Die Kursleiterin, Dipl.-Soz.päd. Gesine Schanz, ist selbst Adoptivmutter.

Kurs-Nr.: A-2216P8

Dipl.-Soz.päd. Gesine Schanz
Bei entsprechenden Anmeldungen werden die Termine bekannt gegeben.
In dem Entgelt ist ein zusätzlicher Vertiefungstag enthalten, der gemeinsam mit der Kursleiterin geplant wird.
300,00 Euro
Entgelt pro Ehepaar
keine Ermäßigung möglich, 26 UStd.

Sorgenkinder – Verhaltensauffälligkeit bei Kindern

Workshop für Eltern, Erzieher/innen und Tagespflegepersonen

Bei Verhaltensauffälligkeiten (Hyperaktivität, Essstörungen usw.) von Kindern und Jugendlichen spielen sehr viele Faktoren eine Rolle. Eine mögliche Ursache können ungelöste Konflikte oder Botschaften und Aufträge in Familien sein. Die Symptome des Kindes enthalten dann eine Botschaft an die Eltern.

Familienaufstellungen sind Möglichkeiten, Unsichtbares sichtbar zu machen und Lösungen auf den Weg zu bringen.

Kurs-Nr.: A-2217V8

Dienstag, 10.03., 08:30 - 11:30 Uhr
Familientherapeut und Galli-Trainer
Armin Rathmann
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 2
21,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.

Ich begleite mein Kind durch die Pubertät – Ablösung

Die Pubertät kennzeichnet die Ablösung aus dem Elternhaus, den Übergang ins selbstverantwortete Erwachsenenleben. Für Eltern vielfach eine besondere Herausforderung in ihrer Erziehungsverantwortung. Das Familiensystem distanziert zu betrachten kann helfen, wirksame Kräfte zu identifizieren und zu sortieren.

Kurs-Nr.: A-2218P8

Donnerstag, 18.06., 18:30 - 21:30 Uhr
Familientherapeut und Galli-Trainer
Armin Rathmann
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
18,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
4 UStd.



© Robert Kneschke - Fotolia.com

„Die sieben Kellerkinder®“

Tages-Seminar

„Die sieben Kellerkinder“ von Johannes Galli
Erlebnisworkshop

In diesem Theater-Workshop wird das Typenmodell „Die sieben Kellerkinder®“ von Johannes Galli auf lebendige Art und Weise vorgestellt. Dieses Modell ist ursprünglich für ein Schauspielerensemble gedacht, um innerhalb kürzester Zeit ein Maximum an Kreativität und Mut zu fördern. Inzwischen wird die Idee auch von Therapeuten, Mediznern, Pädagogen, in Führungskräfte-Seminaren und für Verkaufsschulungen aufgegriffen. Die sieben Kellerkinder sind kreative, vitale Gestalten unserer Seele, die im Laufe des Erwachsenwerdens oftmals als unerwünscht in den Keller verbannt wurden, von wo aus sie gerade in Beziehungen Verwirrung und Konflikte stiften können, sobald die scharfe Kontrolle des Verstandes nachlässt. Die eine oder andere Figur fühlt sich vertraut an, ist mehr oder weniger geliebt, andere sind eher fremd und warten darauf in Intuition, Tatkraft, Menschenkenntnis, Weisheit, Liebeslust, Ordnungsliebe und Lebensfreude gewandelt zu werden. Durch das Erleben der sieben Kellerkinder eröffnen sich neue Perspektiven für die eigene aktuelle Lebenssituation. In diesem Workshop wird ein erster Eindruck vermittelt, wie die Energien der Kellerkinder wirken. Im Vordergrund stehen die Lebendigkeit und Leichtigkeit des spontanen Spiels. Denn im Spiel wird der ganze Mensch berührt und bewegt. Zu diesem Workshop sind alle eingeladen, die wissen möchten wie es im eigenen Keller zugeht. Infos und Literatur unter www.Galli.de. Auf Wunsch der Teilnehmer kann im Anschluss ein Aufbau-Seminar eingerichtet werden.

Kurs-Nr.: A-2224Y8

Sonntag, 01.03., 09:00 - 17:00 Uhr
Familientherapeut und Galli-Trainer
Armin Rathmann
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
30,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Wir sind Kinder von Kriegskindern

Kinder der Kriegskinder –
Vortrag aus systemischer Sicht

„Unsere Eltern waren Kinder im 2. Weltkrieg. Bombenhagel, Zerstörung, Flucht und Vertreibung haben viele erlebt. Sie hatten Hunger und vor allem Angst, große Angst.“ (A.-E. Ustorf, *Wir Kinder der Kriegskinder*, 2010).

Durch den so genannten Generationentransfer ist vieles an Unaufgearbeitetem und Verdrängtem an die nächste Generation weitergegeben worden.

Die Jahrgänge 1955 - 1975 erleben sich oft in Gefühlen die sie sich nicht erklären können. In diesem Vortrag soll aufgezeigt werden, wie Ungelöstes und Verdrängtes weitergegeben wurde und was die Betroffenen zur Eigenheilung tun können.

Kurs-Nr.: A-2219P8

Mittwoch, 22.04., 19:00 - 21:15 Uhr
Familientherapeut und Galli-Trainer
Armin Rathmann
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
10,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
3 UStd.

Kinesiologie

Hilfe für Körper und Geist
Tages-Seminar

Haben Sie oder Ihr Kind Alltagsstress, ... Konzentrationsstörungen, ... Schlafstörungen? ...

An diesem Abend erfahren Sie Einiges über die Kinesiologie und ihre Möglichkeiten als Instrument für mehr Gleichgewicht. Sie erlernen einfache Techniken, mit denen Sie Ihren Energiefluss aktivieren, Stress abbauen und Ihre Konzentration verbessern können. Auch der kinesiologische Muskeltest ist Thema dieses Abends. Seine Aufgabe ist das Aufzeigen von Stressreaktionen z. B. durch Nahrungsunverträglichkeit, aber auch durch alltägliche Stressoren. Kinesiologie – eine großartige Möglichkeit in die Balance zu kommen!

Bitte bringen Sie Trinkwasser mit.

Kurs-Nr.: A-2101P2

Donnerstag, 19.03., 18:30 - 20:45 Uhr
Ilka Riedel
Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18
16,00 Euro, 3 UStd.
zus. Materialkosten: 0,50 Euro

Hochsensibilität

Tages-Seminar

NEU

Aufgrund besonderer Eigenschaften nehmen Hochsensible mehr und intensiver wahr als andere Menschen.

Diese sensible Wahrnehmung hält besondere Fähigkeiten bereit, kann allerdings auch zu früherer Erschöpfung führen und scheinbar geringerer Belastungsfähigkeit.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick, wie Sie Hochsensibilität erkennen, aber auch wie Sie den Umgang mit diesem Phänomen bewusster, aktiver und entspannter gestalten können.

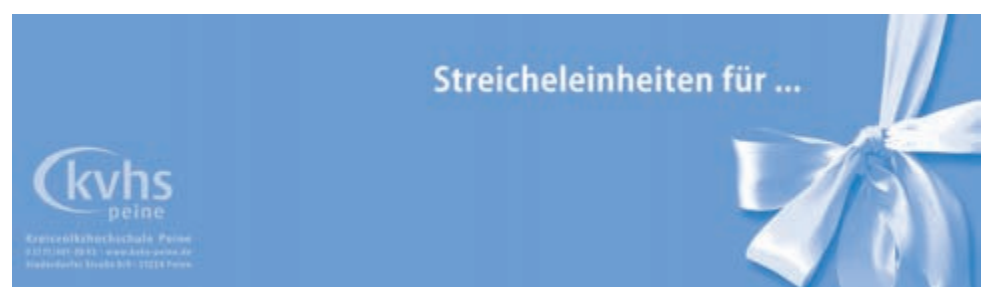
Kurs-Nr.: A-2102P2

Mittwoch, 15.07., 19:00 - 21:30 Uhr
Dipl.-Soz.päd. Maren Banasiewicz
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
13,00 Euro, 3 UStd.

Verchenken Sie doch einmal ein Seminar der KVHS!

Gern stellen wir Ihnen einen **Gutschein** aus!

Mehr unter www.kvhs-peine.de



Gesundheit & Fitness

Sie suchen ...

Bewegung & Rückengesundheit	Seite 68
Walking	Seite 72
Aquafitness	Seite 73
Pilates	Seite 75
Yoga	Seite 76
QiGong	Seite 80
Weitere Entspannungstechniken	Seite 82
Geist & Seele	Seite 84
Fachfortbildungen	Seite 89
Ehrenamtliches Engagement	Seite 89
Betriebliche Gesundheitsförderung	Seite 90



© andreas130 - Fotolia.com

„Alles neu ... macht der Februar!“

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Nicht erst im Mai, wie im Sprichwort, sondern schon ab Februar lassen sich viele neue Kursangebote im Gesundheitsbereich der KVHS entdecken.

Mit uns können Sie Ihre Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer – und vor allem auch Ihre Lachmuskeln trainieren. Denn, welchen Kurs auch immer Sie besuchen, es macht einfach Spaß, neue Erfahrungen zu sammeln, Dinge auszuprobieren und sich in der Gruppe auszutauschen. Gleichzeitig tun Sie Ihrem Gehirn etwas Gutes, denn das freut sich über jeden neuen Bewegungsablauf – und ist gleichzeitig auch Dünger für Geist und Seele.

Sie suchen noch nach Anregungen aus den Bereichen Bewegung, Entspannung oder Körpererfahrung? Auf den nächsten Seiten erfahren Sie, welche neuen Kurse es gibt und dass sich z.B. auch für Männer mittlerweile so einiges tut im Gesundheitsbereich.

So können „Männer 40+“ ihren Stress in einer reinen Männergruppe abbauen und „ganz unter sich“ Erfahrungen und Tipps austauschen und erproben.

Frauen hingegen können bei Bedarf beim Schwimmenlernen unter sich bleiben, sich im Gesprächskreis „Was Frauen bewegt“ austauschen – oder aber sich mithilfe von Autogenem Training auf eine Geburt und ein neues Familienmitglied vorbereiten.

Aber – vielleicht wollen ja auch lieber beide Partner gemeinsam ergründen, was sich eigentlich hinter dem Titel „Walken mit XBO-Hanteln“ verbirgt ...?!

Falls Sie mit Frühjahrsmüdigkeit zu kämpfen haben – da kann der Kurs „Tanz dich Fit!“

Wunder wirken oder Sie versuchen es mit einer Begegnung mit der „Macht der Gedanken“.

Es ist also für Mann & Frau, Körper, Geist & Seele etwas dabei und – wie heißt es so schön –

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Auf Ihre Anmeldungen freut sich das Team Gesundheitsbildung



Programmbereichsleiterin
Andrea Ritthaler
Tel. 0 51 71 / 401-32 43
a.ritthaler@kvhs-peine.de

Anmeldung und Information
Michael Lehmann / Elke Grimm
Tel. 0 51 71 / 401-30 44 / -30 43
e.grimm@kvhs-peine.de
m.lehmann@kvhs-peine.de

Bewegung & Rückengesundheit

Rückenfit für Frauen

Die Stunden dieses Kurses werden aufgeteilt in drei Bereiche:

Wir beginnen mit einem Fitnesstraining nach Musik mit leichten Elementen aus Aerobic und Tanz.

Danach folgt ein gymnastischer Teil, der den ganzen Körper anspricht und Übungen aus der Rücken-, Beckenboden-, Venen- und allgemeinen Gymnastik bietet.

Als Abschluss folgt ein sanftes Cool-down, eine Entspannungsübung oder eine Partnermassage.

Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Marlis Ussat
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9601P4

mittwochs, ab 18.02., 10:00 - 11:00 Uhr,
15 Vormittage
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
75,00 Euro, 20 UStd.

Kurs-Nr.: A-9640W4

dienstags, ab 17.02., 19:00 - 20:00 Uhr
15 Abende
Wendeburg, Dorfgemeinschaftshaus
Harvesse
73,00 Euro, 20 UStd.

Kurs-Nr.: A-9641W4

montags, ab 16.02., 19:30 - 20:30 Uhr
15 Abende
Wendeburg, Mehrzweckhalle der
Grundschule
73,00 Euro, 20 UStd.

Muskelschwung

Kreislaufaktivierendes Muskelaufbautraining zu moderner Musik.

Ein anspruchsvolles, die Wirbelsäule entlastendes Gymnastikprogramm mit dem Sie Ihre Fitness, Kraft und Elastizität Ihres Muskelsystems unter Berücksichtigung einer guten Haltung verbessern.

Ein kleines Stretch- und Relaxprogramm beendet die Stunde.

Bitte ein Handtuch und rutschfeste Socken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9602P4

donnerstags, ab 12.02., 17:00 - 18:00 Uhr,
18 Nachmittage
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
94,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
24 UStd.



© Elena Hölzer - Fotolia.com

Ich beweg mich – Rückenfit

ganzheitlich den Rücken stärken



Ich beweg' mich

Wohlfühl hängt auch von einem gelenkigen, schmerzfreien Rücken ab. Dafür ist es wichtig, die Muskulatur rund um die Wirbelsäule zu kräftigen und zu dehnen und Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Ganzheitliche Wirbelsäulengymnastik hilft, Verspannungen zu lösen und fördert eine gute Körperhaltung. Praxisnahe Tipps helfen, Ihren Alltag rückengerechter zu gestalten und so Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen.

Jede Trainingsstunde beginnt mit einem wohldosierten Herz-Kreislauf aktivierenden „Warm up“ und schließt mit einer wohltuenden Entspannungseinheit ab.

Bitte Sportbekleidung, Turnschuhe, Isomatte und Handtuch mitbringen!

Kurs-Nr.: A-9622H4

dienstags, ab 10.02., 18:30 - 19:30 Uhr,
16 Abende
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Hohenhameln, Grundschule, Ohlumer Straße
87,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
22 UStd.

Ich beweg mich – Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen



Ich beweg' mich

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition.

Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv!

Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger/innen.

Bitte rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9644P4

mittwochs, ab 11.02., 15:00 - 16:00 Uhr,
10 Nachmittage
Susanne Moritz
Peine, Krankengymnastikpraxis Ebel,
Max-Küper-Str. 12
52,00 Euro, 14 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9603P4

freitags, ab 13.02., 08:55 - 09:55 Uhr,
10 Vormittage
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
56,50 Euro, 14 UStd.

Kurs-Nr.: A-9654H4

dienstags, ab 10.02., 17:25 - 18:25 Uhr,
12 Nachmittage
Hohenhameln, Grundschule,
Ohlumer Straße
64,00 Euro
16 UStd.



Gesundheitsangebote Angela Klieme

Gesund durchs Leben

Basenfasten | Ernährungsberatung | Entspannung | Bewegung

Gesund und vital mit Basenfasten

Basenfastenkurse im Frühjahr 2015
in Peine und Edemissen

Ernährungsberatung und Entspannung
in Einzelsitzungen jederzeit möglich

Jetzt
anmelden

www.gesundheitsangebote-klieme.de
info@gesundheitsangebote-klieme.de · 05171 / 929640

Ganzheitliche Gymnastik

Die Stunde beginnt mit einem dosierten Herz-Kreislauf-Training. Es folgen Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen, die teilweise mit kleinen Handgeräten durchgeführt werden.

Bei diesem Workout werden nahezu alle Bereiche des Körpers angesprochen. Durch die Übungen können Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit gesteigert werden. Jede Stunde schließt mit einer Entspannungsübung. Dazu werden Elemente des Autogenen Trainings, der Muskelentspannung nach Jacobson, Atemübungen und Fantasiereisen angeboten. Bitte rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Fitnesstrainerin/Yogaübungsleiterin
Angelika Eisel

Vechele, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
59,00 Euro, 18 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9607V4

montags, ab 02.02., 09:15 - 10:15 Uhr,
13 Vormittage

Kurs-Nr.: A-9608V4

montags, ab 02.02., 10:30 - 11:30 Uhr,
13 Vormittage

Kurs-Nr.: A-9611V4

donnerstags, ab 05.02., 16:00 - 17:00 Uhr,
13 Nachmittage

Ich beweg mich – Pilates

fortlaufendes offenes Kursangebot
Pilates-Vorkenntnisse von Vorteil!



Ich beweg' mich

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte,

im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. In jedem Alter geeignet!

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9647P4

montags, ab 09.02., 19:45 - 21:15 Uhr,
14 Abende

Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
94,50 Euro, 24 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Rücken – Aktiv am Nachmittag Gymnastik am Nachmittag

Eine zur Musik kreislaufaktivierende Gymnastik bringt Sie in Schwung.

Durch ein anspruchsvolles, die Wirbelsäule entlastendes Gymnastikprogramm verbessern Sie Ihre Körperhaltung und fördern Fitness, Kraft und die Elastizität Ihres Muskelapparates.

Die Pilates-Prinzipien helfen Ihnen, Ihre Körpermitte zu stabilisieren und Ihre Atmung als Kraftquelle in Ihren Alltag zu integrieren.

Der Einsatz unterschiedlicher Handgeräte gestaltet den Kurs abwechslungsreich. Ein kleines Stretch- und Relaxprogramm beendet die Stunde.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen und genügend zu trinken.

Kurs-Nr.: A-9619P4

donnerstags, ab 12.02., 15:50 - 16:50 Uhr,
18 Nachmittage

Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
94,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
24 UStd.

360° Fitness

Dieses Ganzkörpertraining dient dem Erhalt vorhandener und dem Zuwachs an neuer Muskelkraft. Zudem werden Beweglichkeit und Dehnfähigkeit gefördert, sowie das Herzkreislaufsystem gestärkt.

Angeboten werden außerdem Übungen, welche den Gleichgewichtssinn und die Konzentration schulen, sowie die Koordination verbessern.

Die Entspannungsübungen schließen die Stunde ab. Musik sorgt bei diesem Programm für eine stimmungsvolle Untermalung.

Kurs-Nr.: A-9604P4

freitags, ab 13.02., 11:00 - 12:00 Uhr,
10 Vormittage

Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
56,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
14 UStd.

Rückhalt – Die Wirbelsäule trainieren

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen.

Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine individuell bessere Haltung.

Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und Isomatte mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9623V4

dienstags, ab 10.02., 17:00 - 18:00 Uhr,
12 Nachmittage

Annette Herz-Hartmann
Vechele, Realschule, Presseraum der
Sporthalle II
59,00 Euro, 16 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Rückhalt – Die Wirbelsäule stärken

In diesem Kurs sollen das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit für den eigenen Rücken gestärkt und geübt werden.

Richtiges Tragen, Heben, Bücken und Sitzen tragen dazu bei.

Deshalb wird auf ein korrektes Wirbelsäulenverhalten geachtet und die Rückenmuskulatur durch ein entsprechendes Aktivprogramm gestärkt. Dieses hilft oft, Beschwerden vorzubeugen.

Bitte Decke, kleines Kissen und Sportkleidung mitbringen.

Gymnastiklehrerin Irmela Nowacki
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Gym. Halle
52,00 Euro, 14 UStd.
keine Ermäßigung möglich

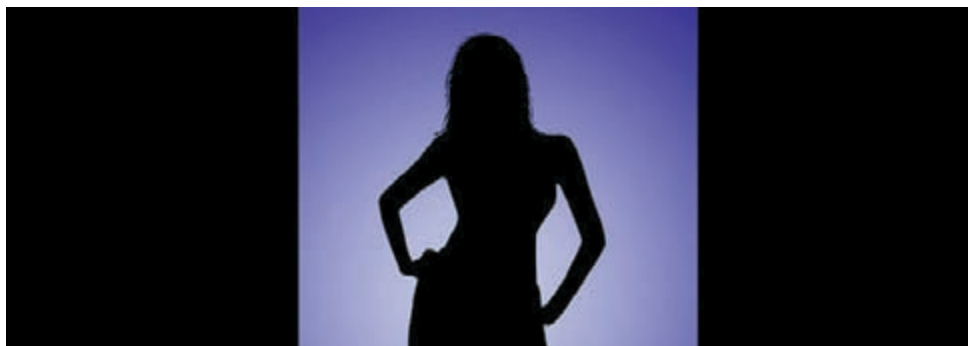
Kurs-Nr.: A-9625P4

montags, ab 09.02., 17:15 - 18:15 Uhr,
10 Nachmittage

Kurs-Nr.: A-9626P4

montags, ab 09.02., 18:30 - 19:30 Uhr,
10 Abende

© adimas - Fotolia.com



Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung schaffen Sie den notwendigen Ausgleich für den Rückenstrapazierenden Alltag und tun sich etwas Gutes.

Sie erhalten praxisnahe Tipps und mehr Verständnis für die Zusammenhänge. Rückenschmerzen wird vorgebeugt, die Bewegungen im Alltag werden insgesamt ökonomischer und leichter. Ziel dieses Kurses ist die Förderung von Gesundheit und die Vorbeugung von Rückenbeschwerden, nicht deren Therapie.

Kurs-Nr.: A-9618P4

mittwochs, ab 18.02., 11:00 - 12:00 Uhr,
15 Vormittage
Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Marlis Ussat
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
75,00 Euro, 20 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9643W4

montags, ab 16.02., 20:30 - 21:30 Uhr,
15 Abende
Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Marlis Ussat
Wendeburg, Mehrzweckhalle der
Grundschule
73,00 Euro, 20 UStd.
keine Ermäßigung möglich

© pdesign - Fotolia.com

Beckenbodengymnastik

Mit diesem Gymnastikprogramm werden Frauen speziell bei der Stärkung ihres Beckenbodens unterstützt. Einer Gebärmutter-senkung oder Harninkontinenz wird aktiv entgegen gewirkt. Durch gezielte Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen versuchen wir, unseren Beckenboden wahrzunehmen und zu kräftigen. Auch die Bauch- und Rückenmuskulatur wird mit einbezogen. Dieser Kurs ermöglicht den Teilnehmenden, bewusst mit dem Beckenboden zu arbeiten, die Muskulatur zu verbessern und einer Schwächung der Beckenbodenmuskulatur mit den einhergehenden Unannehmlichkeiten vorzubeugen.

Kurs-Nr.: A-9634P4

mittwochs, ab 18.02., 08:00 - 09:00 Uhr,
15 Vormittage
Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Marlis Ussat
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
75,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
20 UStd.

Kurs-Nr.: A-9631P4

mittwochs, ab 18.02., 09:00 - 10:00 Uhr,
15 Vormittage
Gymnastik- und Rückenschullehrerin
Marlis Ussat
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
75,00 Euro, 20 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Beckenbodenfitness dank Core-Training

das Training für eine starke Mitte

Dieser Kurs eignet sich für Frauen jeden Alters, die gezielt den Beckenboden stärken und Senkungsbeschwerden vorbeugen wollen und zusätzlich etwas für das allgemeine körperliche Wohlbefinden tun wollen. Bei unserem Training betrachten wir den Körper als ein Ganzes, schauen auf Haltung und Balance und kräftigen ganz besonders die tiefliegende „versteckte“ Muskulatur des Rumpfes. Positiver Nebeneffekt: Wir formen einen flachen Bauch und beugen Rückenschmerzen vor.

Das Training ist koordinativ anspruchsvoll, bei leichter bis mittlerer Ausdauerbelastung. Da auch große Sitzbälle (Pezzibälle) zum Einsatz kommen, sind Gymnastikschuhe oder Socken mit rutschfester Sohle zu empfehlen.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Rutschstopp-Socken, ein kleines Handtuch und eventuell ein kleines Kissen für den Nacken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9633P4

freitags, ab 13.02., 10:00 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
56,50 Euro, 14 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Tanz Dich fit! – mit Bauchtanz

Sie suchen ein Fitness-Training, das den ganzen Körper mobilisiert, die Ausdauer stärkt und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt? Sie haben keine Lust auf Zumba, möchten sich aber zu Musik bewegen und Körper und Psyche etwas Gutes tun?

Dann probieren Sie es doch mal mit einer modernen Form von Bauchtanz – das macht nicht nur Spaß, sondern Sie schulen auch die Körperwahrnehmung, aktivieren selten genutzte Muskeln und entlasten sich von einseitigen Alltagstätigkeiten.

Ganz nebenbei wirken Sie Schmerzen in der Lendenwirbelsäule entgegen, lindern Menstruations- bzw. Wechseljahresbeschwerden und stärken Ihr Bindegewebe. Das verbessert die Haltung, schärft die Koordination und löst stressbedingte Verspannungen. Tanz dich fit!

Kurs-Nr.: A-9638P4

dienstags, ab 10.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
8 Abende
Valentina Krüger
Peine, Krankengymnastikpraxis Ebel,
Max-Küper-Str. 12
59,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
16 UStd.

Pfundsgymnastik

Alle, die XL- oder XXL-Größe haben, sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Hier geht es um Spaß an der Bewegung, speziell abgestimmt auf das Körpergewicht.

Das Programm verbessert die Koordination und Beweglichkeit und führt zu einem besseren Körpergefühl und mehr gesundem Selbstvertrauen.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Susanne Moritz
Peine, Krankengymnastikpraxis Ebel,
Max-Küper-Str. 12
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9627P4

mittwochs, ab 11.02., 16:00 - 17:00 Uhr,
10 Nachmittage
52,00 Euro
14 UStd.

Kurs-Nr.: A-9628P4

mittwochs, ab 11.02., 17:00 - 18:00 Uhr,
10 Nachmittage
52,00 Euro
14 UStd.

Kurs-Nr.: A-9629P4

mittwochs, ab 20.05., 17:00 - 18:00 Uhr,
8 Nachmittage
41,50 Euro
11 UStd.

Rücken – Aktiv am Morgen

Gymnastik am Morgen

Eine zur Musik kreislaufaktivierende Gymnastik bringt Sie in Schwung und mit einem anspruchsvollen, die Wirbelsäule entlastenden Gymnastikprogramm können Sie Fitness, Kraft u. Elastizität Ihres Muskelsystems unter Berücksichtigung einer guten Haltung verbessern.

Die Pilates-Prinzipien helfen Ihnen, Ihre Körpermitte zu stabilisieren und Ihre Atmung als Kraftquelle in Ihren Alltag zu integrieren. Der Einsatz unterschiedlicher Handgeräte gestaltet den Kurs abwechslungsreich. Ein kleines Stretch- und Relaxprogramm beendet die Stunde.

Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und ein Handtuch mitbringen und genügend zu trinken.

Kurs-Nr.: A-9653P4

donnerstags, ab 12.02., 08:55 - 09:55 Uhr,
18 Vormittage
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
94,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
24 UStd.

Stretching & Relax am Abend

– sanfte Dehnungsübungen für mehr Beweglichkeit und Entspannung

Stretch & Relax ist der richtige Kurs zum Abschalten! Dehnungsübungen beeinflussen den Muskeltonus und die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß. Einfache, sofort spürbar wohltuende Dehnübungen, helfen u. a. Verspannungen im Rücken, Schultern und Nacken zu lösen und dienen als Vorbeugung gegen chronisch fortschreitenden Elastizitätsverlust der Muskeln, Sehnen und Bänder. Im Entspannungsteil werden verschiedene Atemtechniken, Progressive Muskelrelaxation, Traum- und Phantasiereisen angeboten.

Gut für alle, die sich einen flexiblen, entspannten Körper wünschen und vom Alltag abschalten möchten. Der Kurs eignet sich auch gut als Anschluss zur davorliegenden Rückenfitstunde.

Bitte bequeme Trainingskleidung, rutschfeste Socken, eine Isomatte und ein kleines flaches Kissen mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9617H4

dienstags, ab 10.02., 19:35 - 20:35 Uhr,
16 Abende
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Hohenhameln, Grundschule, Ohlumer Straße
87,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
22 UStd.



Aroha für Körper, Geist und Seele

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen und entspannenden Bewegungen, inspiriert vom Haka, dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori.

Aroha setzt Energien frei, erzeugt Wohlbefinden, baut Stress ab und spricht vor allem die Emotionen an. Aroha fördert den Spaß an Bewegung, stärkt das Herz-Kreislauf-System, reduziert Verspannungen im Körper und kräftigt die Muskulatur. Es ist für Trainierte und Untrainierte, Männer und Frauen aller Altersgruppen gleichermaßen geeignet. In diesem Kurs können Sie ohne Leistungsdruck Spaß haben und Alltagsstress abbauen.

Bitte kommen Sie in bequemer, lockerer Kleidung und Sportschuhen.
Menschen mit Knie- oder Herz-Kreislaufproblemen sollten vorher ihren Arzt befragen.

9 Abende
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gerlinde Vullriede
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
44,00 Euro, 12 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9677V4
mittwochs, ab 18.02., 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9676V4
mittwochs, ab 20.05., 18:00 - 19:00 Uhr

© pdesign - Fotolia.com

Aroha für Pfundsfrauen und -männer

Aroha ist ein Mix aus kraftvollen und entspannenden Bewegungen, inspiriert vom Haka, dem neuseeländischen Kriegstanz der Maori. Die unkomplizierten Bewegungen werden zu einer eigens für Aroha komponierten Musik ausgeführt.

Aroha setzt Energien frei, erzeugt Wohlbefinden, baut Stress ab und spricht vor allem die Emotionen an. Aroha fördert den Spaß an Bewegung, stärkt das Herz-Kreislauf-System, reduziert Verspannungen im Körper und kräftigt die Muskulatur. Es ist vor allem auch für sportliche (Wieder-) Einsteiger/innen geeignet. Für Menschen mit XL-Größe ist Aroha ein optimaler, gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller.

Bitte kommen Sie in bequemer, lockerer Kleidung und Sportschuhen.
Bei Knie- bzw. Herz-Kreislaufproblemen erkundigen Sie sich bitte sicherheitshalber bei Ihrem Arzt, ob der Kurs für Sie empfehlenswert ist.

Kurs-Nr.: A-9679V4

mittwochs, ab 18.02., 19:15 - 20:00 Uhr,
9 Abende
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gerlinde Vullriede
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
34,00 Euro, 9 UStd.
keine Ermäßigung möglich

„In Bewegung kommen – mit LnB-Motion“

NEU

– Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

LnB-Motion ist eine neue Bewegungslehre, die sich konsequent an der genetisch festgelegten Bewegung des Menschen als „rotem Faden“ orientiert. Herausgekommen ist ein Work-out mit Extra-Bonus.

Denn neben Fitness, Spaß und Figurforming nach einem umfassenden Ganzkörpertraining werden auch Schäden, die dem Körper durch die moderne Lebensweise bereits zugefügt wurden, aktiv etwas entgegen gesetzt.

Muskelverkürzungen, Haltungsschäden und Unbeweglichkeit gehören mit der ganzheitlichen Trainingsmethode von „LnB-Motion“ bald der Vergangenheit an.

Bitte mitbringen: großes Handtuch und Getränk

Kurs-Nr.: A-9752L4

freitags, ab 13.02., 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Nachmittage
Heilpraktiker Daniel Gallus
Ilsede-Gadenstedt, Tiefer Weg 20
121,00 Euro
20 UStd.



XCO-Walken mit besonderen Hanteln

Schnupperkurs

Wem Stöcke beim Walken zu langweilig oder auffällig sind, wer eine neue Walking-Art kennenlernen möchte, der ist beim XCO-Walking genau richtig. Zwei etwa 30 Zentimeter große Aluminiumröhren, die gewöhnlichen Hanteln sehr ähneln, sind mit einem Granulat befüllt.

Durch eine dynamische Bewegung der Arme wird die besondere Masse hin- und hergeschüttelt, wodurch verschiedene Muskeln und das Bindegewebe trainiert werden.

Bevor es auf die Strecke geht, wärmen wir uns auf, mobilisieren den Oberkörper und machen uns mit den Übungsgeräten vertraut. Danach wird stressfrei in kleinen Gruppen mit unterschiedlichen Anforderungen trainiert. Dabei wird schrittweise eine saubere Arm-, Bein- und Rumpftechnik erlernt, die beste Technik zur Fettverbrennung eingeübt und das Herz-Kreislauf-System angekurbelt.

Die Hanteln werden kostenlos vom Kursleiter gestellt.

Kurs-Nr.: A-9674P4

donnerstags, ab 16.04.,
jeweils 18:30 - 19:30 Uhr
6 Abende

Hartmut Butt
Peine, Herzberg, Treffpunkt Sundernstraße,
Parkplatz Tennishalle
27,00 Euro, 8 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Ferien-Kompakt-Kurs Nordic Walking

Wochenend-Seminar

Sie möchten die Trendsportart Nummer 1 möglichst schnell erlernen?

Sie sind bereits Besitzer/in von Stöcken und haben erste Gehversuche mit Ihren neuen Sportgeräten bestritten? Sie möchten einfach einmal Ihre Technik von einem Experten begutachten lassen?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen bejahen können, ist diese Lehrgangsform ideal.

An drei Tagen wird die Technik Schritt für Schritt erlernt. Dabei spielen Schnelligkeit und Kondition eine untergeordnete Rolle. Vielmehr steht eine saubere Ausführung der Bewegungen im Vordergrund.

Für Teilnehmer/innen, die über keine eigenen Stöcke verfügen, besteht die Möglichkeit, sich diese zu leihen. Die Nutzungsgebühr hierfür beträgt 7,00 Euro und wird vom Kursleiter eingenommen. Bitte geben Sie dafür bei Ihrer Anmeldung Ihre Körpergröße mit an.

Kurs-Nr.: A-9675Y4

Freitag, 10.04., 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 11.04., 10:00 - 13:00 Uhr
Sonntag, 12.04., 10:00 - 13:00 Uhr

Hartmut Butt
Peine, Herzberg, Treffpunkt Sundernstraße,
Parkplatz Tennishalle
33,00 Euro, 10 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Nordic Walking light

Sie sind (Wieder-) Einsteiger/in und wollen nicht gleich einen Kurs absolvieren, der über mehrere Unterrichtsstunden geht? Sie können nach einer Verletzung oder Erkrankung nicht gleich wieder lange Strecken und hohes Tempo anschlagen? Trotzdem möchten Sie Nordic Walking lernen?

Wenn Sie die eine oder andere Frage mit ja beantworten können, ist Nordic Walking Light die richtige Sportart für Sie. In lockerer Atmosphäre – ohne Leistungsdruck – wollen wir bei ruhigem Tempo die gelenkschonende Sportart Nordic Walking kennenlernen. Schritt für Schritt wird die Arm- und Beintechnik erlernt.

Nach Aufwärm- und Dehnübungen geht es bei schonendem Tempo auf flache Strecken. Dabei werden ausreichend Pausen gemacht.

Für Teilnehmer/innen, die über keine eigenen Stöcke verfügen, besteht die Möglichkeit, sich diese zu leihen. Die Nutzungsgebühr hierfür beträgt 7,00 Euro und wird vom Kursleiter eingenommen. Bitte geben Sie dafür bei Ihrer Anmeldung Ihre Körpergröße mit an.

Kurs-Nr.: A-9678P4

montags, ab 13.04., 18:30 - 19:30 Uhr,
6 Abende

Hartmut Butt
Peine, Herzberg, Treffpunkt Sundernstraße,
Parkplatz Tennishalle
27,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
8 UStd.

Aquafitness

Hinter dem Begriff Aquafitness verbirgt sich eine große Zahl verschiedener Übungen und Techniken – von Stretching bis Boxen – die alle im Wasser durchgeführt werden. Das Tolle daran: Weil eine so große Anzahl an verschiedenen Trainingsformen zur Verfügung steht, wird es nie langweilig.

Einsteigern/innen sowie Fortgeschrittenen wird gezeigt, wie sie auf schonende Weise Kraft und Ausdauer stärken und den Gleichgewichtssinn sowie die Konzentration schulen können.

Das Element Wasser wirkt schonend auf die Gelenke, fördert die Durchblutung und kräftigt durch den Wasserwiderstand.

Das Verstellen des Hubbodens und zusätzliche Sportgeräte intensivieren das Training. Aquafitness eignet sich für jedes Alter und Fitnessgrad und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Aqua-Fitness-Trainerin im Präventionsbereich Doris Schwarze

Kurs-Nr.: A-9658H4

montags, ab 09.02., 20:00 - 20:45 Uhr, 17 Abende

Hohenhameln, Lehrschwimmbecken, Schulzentrum Hohenhameln
81,50 Euro, keine Ermäßigung möglich, 17 UStd.

Hohenhameln, Schwimmhalle Mehrum
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9665H4

donnerstags, ab 12.02., 08:45 - 09:45 Uhr,
16 Vormittage, 82,50 Euro, 22 UStd.

Kurs-Nr.: A-9666H4

donnerstags, ab 12.02., 09:45 - 10:45 Uhr,
16 Vormittage, 82,50 Euro, 22 UStd.

Kurs-Nr.: A-9667H4

mittwochs, ab 11.02., 08:45 - 09:45 Uhr,
17 Vormittage, 86,00 Euro, 23 UStd.

Kurs-Nr.: A-9668H4

donnerstags, ab 12.02., 08:00 - 08:45 Uhr,
16 Vormittage, 61,00 Euro, 16 UStd.

Aquafitness

Aquarobic am Abend

Der besondere Reiz des Aquarobic liegt darin, dass das Element Wasser schonend auf die Gelenke wirkt.

Beim Aquarobic ist die Intensität höher als bei der herkömmlichen Wassergymnastik. Aquarobic fördert die Durchblutung, kräftigt durch den Wasserwiderstand die Muskulatur und verbessert die Ausdauer.

Die Verletzungsgefahr im Wasser ist sehr gering, da nur relativ langsame Bewegungen möglich sind.

Das Verstellen des Hubbodens und zusätzliche Sportgeräte intensivieren das Training.

Aquarobic eignet sich für jedes Alter und für jeden Fitnessgrad.

17 Abende

Aqua-Fitness-Trainerin im
Präventionsbereich Doris Schwarze

Hohenhameln, Lehrschwimmbecken,
Schulzentrum Hohenhameln
81,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
17 UStd.

Kurs-Nr.: A-9659H4

dienstags, ab 10.02., 18:00 - 18:45 Uhr

Kurs-Nr.: A-9662H4

dienstags, ab 10.02., 20:45 - 21:30 Uhr

Aquajoggen mit Aquafitness

**für Fortgeschrittene
Fitnesstraining für den ganzen Körper**

Im Wasser geben wir den Übungsformen andere Wirkungen, der gesamte Körper erfährt eine besondere Beanspruchung, die mit keiner anderen Sportart an Land vergleichbar ist. Hier wird deutlich, dass die vielfältigen Formen des Laufens und Gehens eine wesentlich erhöhte Muskelarbeit erfordern, die jedoch durch eine wechselnde Dynamik in der Ausführung gut dosiert werden.

Mit den Beinen wird eine freie Laufbewegung im Wasser gemacht. Arme und Hände bewegen sich ebenfalls unter Wasser und Geräte sorgen dafür, dass der Kopf über Wasser bleibt.

Aquajogging trainiert die Ausdauer. Gemischt mit Ausdauertraining und Aquafitness wird der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt und die Vitalkapazität verbessert.

Kurs-Nr.: A-9660H4

dienstags, ab 10.02., 20:00 - 20:45 Uhr,
17 Abende

Aqua-Fitness-Trainerin im
Präventionsbereich Doris Schwarze
Hohenhameln, Lehrschwimmbecken,
Schulzentrum Hohenhameln
81,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
17 UStd.

Aquafitness mit Aquajoggen

**für Fortgeschrittene
Fitnesstraining für den ganzen Körper**

Im Wasser geben wir den Übungsformen andere Wirkungen, der gesamte Körper erfährt eine besondere Beanspruchung, die mit keiner anderen Sportart an Land vergleichbar ist. Hier wird deutlich, dass die vielfältigen Formen des Laufens und Gehens eine wesentlich erhöhte Muskelarbeit erfordert, die jedoch durch eine wechselnde Dynamik der Bewegungsausführung gut dosiert werden kann.

Mit den Beinen wird eine freie Laufbewegung im Wasser gemacht. Arme und Hände bewegen sich ebenfalls unter Wasser und Geräte sorgen dafür, dass der Kopf über Wasser bleibt.

Aquajogging trainiert die Ausdauer. Dieses, gemischt mit Aquafitness und Ausdauer-schwimmen, stärkt und kräftigt den gesamten Bewegungsapparat und verbessert die Vitalkapazität.

Kurs-Nr.: A-9661H4

mittwochs, ab 11.02., 18:00 - 18:45 Uhr,
17 Abende

Aqua-Fitness-Trainerin im
Präventionsbereich Doris Schwarze
Hohenhameln, Lehrschwimmbecken,
Schulzentrum Hohenhameln
81,50 Euro, 17 UStd.
keine Ermäßigung möglich



Wassergymnastik 60 +

Die Wassergymnastik 60+ erfreut sich sowohl bei Schwimmern/innen als auch bei Nichtschwimmern/innen großer Beliebtheit!

In erster Linie deshalb, weil Spaß und Freude in der Gruppe mit vielen positiven Aspekten der Bewegung im „nassen Element“ bei mindestens 30 Grad Celsius Wassertemperatur verknüpft werden.

Im Einzelnen sind dies:

- individuell dosierte Kreislaufbelastung
- umfassende Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Atemtechnik
- Stärkung des Immunsystems
- sanfte Massage durch den Wasserdruck

Ein einzigartiger Vorteil ist ferner die besonders im Alter notwendige Stärkung des „Stützapparates“ durch die natürliche Tragfähigkeit des Wassers. Deshalb können im Wasser auch Bewegungen ausgeführt werden, die auf dem „Trockenen“ entweder unmöglich sind oder nur unter Schmerzen ausgeführt werden können.

Der Eintritt für die Nutzung des Hallenbades wird am Kurstag im Hallenbad Mehrum direkt entrichtet.

17 Vormittage
Aqua-Fitness-Trainerin im
Präventionsbereich Doris Schwarze
Hohenhameln, Schwimmhalle Mehrum
64,20 Euro, 17 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Kurs-Nr.: A-9663H4
mittwochs, ab 11.02., 10:00 - 10:45 Uhr

Kurs-Nr.: A-9664H4
mittwochs, ab 11.02., 10:45 - 11:30 Uhr

Aquafitness & Aquagymnastik

Kein Poweraquarobic

Hinter dem Begriff Aquafitness verbirgt sich eine große Zahl verschiedener Übungen und Techniken – von Stretching bis Boxen – die alle im Wasser durchgeführt werden.

Das Tolle daran: Weil eine so große Anzahl an verschiedenen Trainingsformen zur Verfügung steht, wird es nie langweilig.

Einsteigern/innen sowie Fortgeschrittenen wird gezeigt, wie sie auf schonende Weise Kraft und Ausdauer stärken und den Gleichgewichtssinn sowie die Konzentration schulen können.

Das Element Wasser wirkt schonend auf die Gelenke, fördert die Durchblutung und kräftigt durch den Wasserwiderstand.

Aquafitness eignet sich für jedes Alter und Fitnessgrad und der Spaß kommt auch nicht zu kurz.

Kurs-Nr.: A-9690V4
samstags, ab 21.03., 18:30 - 19:15 Uhr,
10 Abende
Annette Herz-Hartmann

Vechede, Hallenbad
83,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
10 UStd.

Schwimmkurs für Frauen von Frauen

Tauchen Sie ein in die Welt des Schwimmens!
– speziell für Frauen ab 16 Jahren

In geschützter Atmosphäre werden Schwimmfertigkeiten vermittelt und bisherige Kenntnisse ausgebaut.

Der Kurs wird ausschließlich von Kursleiterinnen durchgeführt.

3,00 Euro Eintritt pro Kurs-
abend sind an die Kursleiterin zu entrichten.
Einlass um 20:00 Uhr.

Kurs-Nr.: A-9695I4
montags, ab 09.02., 20:15 - 21:15 Uhr,
14 Abende
DLRG-Übungsleiterin Alexandra Fickert/
DLRG-Übungsleiterin Carina Schürmann
Ilse, Hallenbad Groß Ilse
73,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
19 UStd.



Deutsche Lebens-Rettungs-
Gesellschaft e.V.

Bayanlar dan Bayanlara özel yüzme kursu

Yüzme alevine daliniz 16 yaş üzeri bayanlar için

Korunaklı ve rahat atmosferde yüzme tekniklerini öğretiyor ve iletiyoruz.

Kadromuz bayan hocalardan oluşmaktadır.

Giris ücreti ders basi 3,00 Euro olup giriste hocalara ödenecektir.
Yer: Hallenbad Groß Ilse, Giris saati: 20:00

Kurs-Nr.: A-9695I4
montags, ab 09.02., 20:15 - 21:15 Uhr,
14 Abende
DLRG-Übungsleiterin Alexandra Fickert/
DLRG-Übungsleiterin Carina Schürmann
Ilse, Hallenbad Groß Ilse
73,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
19 UStd.

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die den Körper formt und kräftigt. Pilates kann in jedem Alter und unabhängig von der körperlichen Leistungsfähigkeit durchgeführt werden.

Ein regelmäßiges Training führt zu besserer Balance und mehr Beweglichkeit, da die sanften, körperschonenden Übungen die Tiefenmuskulatur stimuliert und die gesamte Körpermitte stärkt. „Body and Mind“ kommen in Einklang, Blockaden werden gelöst.

Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessern sich bei regelmäßigem Pilates-Training, was sich auch positiv gegenüber dem Alltagsstress auswirkt.

Pilates

Pilates – Gymnastik für Frauen am Abend

für mehr Leichtigkeit, stabilen Rücken und starken Beckenboden

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem durch bewusste Atmung und kontrollierte Übungsausführung vor allem die tiefliegenden, oft schwächeren Muskelgruppen gekräftigt werden.

Positiver Effekt: Durch die besondere Stärkung der „tiefliegenden“ Rücken- und Bauchmuskulatur und die gezielte Ansteuerung der Körpermitte, „das sog. Powerhouse“, wird der Beckenboden aktiviert und gestärkt. Die Bedeutung des Beckenbodens für die Stabilität des aufrechten Skelettes ist enorm. Ein gesunder Rücken geht immer mit einer gut verankerten Beckenbodenmuskulatur einher und ermöglicht Stabilität, Leichtigkeit und eine schlankere Körpersilhouette.

Der Kurs bietet Ihnen abwechslungsreiche Übungseinheiten und ist für Frauen jeden Alters gleichermaßen sowie für Neu- und Wiedereinsteigerinnen geeignet.

Jede Übungstunde endet mit einer Kurzentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Getränke.

Bitte warme Sportkleidung, Socken und ein großes Handtuch mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9632P4

donnerstags, ab 12.02., 18:00 - 19:15 Uhr,
18 Abende
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
117,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
30 UStd.

Yoga – Pilates im Sommer

NEU

Pilates- und Yogakenntnisse von Vorteil!

Fließende bewegungsbetonte Basis-Yoga-übungen, wie z.B. den Sonnengruß und einfache Mobilisierungs- und Dehnübungen helfen Ihnen, körperlich und mental zu entspannen.

Die Pilatesübungen stärken sanft, aber effektiv Ihre Rumpf- und Rückenmuskulatur und verhelfen zu einer schönen aufgerichteten Haltung und schlanken Körpersilhouette. Zusätzlich werden Beweglichkeit und Koordination gefördert.

Sie lernen je eine Anfangs- und Abschluss-Entspannungstechnik kennen, die Sie im Alltag umsetzen können.

Üben Sie den harmonischen Fluss zwischen An- und Entspannung, um gelassener und gestärkt in den (All-) Tag zu gehen.

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9648P4

montags, ab 29.06., 19:00 - 20:30 Uhr,
4 Abende
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
37,00 Euro, 8 UStd.
keine Ermäßigung möglich



Stretching-Pilates – Das Energie-Programm für den Morgen

Fit & vital in den Tag starten und Energie für Alltag und Job tanken

Würden Sie am liebsten morgens liegen bleiben, weil mal wieder der Rücken zwick, die Schulter schmerzt, die Beine schwer sind wie Blei und von Morgenenergie keine Spur? Ein ausgewähltes, kurzes Übungsprogramm hilft Ihnen, nach dem Aufstehen mit neuer Energie in den Tag zu starten.

Mit leichten Dehn- und Mobilisierungsübungen wärmen Sie Ihre Gelenke und Muskulatur auf und vertreiben morgendliche Schulter-, Nacken- und Rückenverspannungen. Ihr Kreislauf kommt in Schwung, so dass die Bettschwere garantiert vertrieben wird. Stretching tut Muskeln und Seele gut! –

Wenn Sie Ihre Muskulatur gezielt und regelmäßig dehnen werden Sie beweglicher, lockerer und entspannter.

Bitte bequeme Gymnastikkleidung und Stoppersocken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9650P4

donnerstags, ab 19.02., 08:00 - 08:45 Uhr,
12 Vormittage
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
49,00 Euro, 12 UStd.
keine Ermäßigung möglich

Traditionelle Thaiändische Massage · Aromaölmassage Thaikräuterstempelmassage · Fußreflexmassage Spa-Anwendungen im thailändischen Ambiente



2.500 Jahre Tradition. Vorbeugen von Krankheiten. Langanhaltendes Wohlbefinden. Vom thailändischen Gesundheitsministerium zertifiziert.

Thaicraft – Thaimassage & Spa
Spiegelbergallee 4 · 38159 Vechelde
Telefon: 05302 / 6839 · www.thaicraft.de



Frauenfitness Pilates Plus

**geeignet für Neu- und (Wieder-) Einsteiger/innen
für mehr Leichtigkeit, stabilen Rücken und
starken Beckenboden**

Das ganzheitliche Körpertraining von Joseph Pilates konzentriert sich auf eine bewusste Atmung und eine kontrollierte Übungsführung. Dadurch werden gezielt die tiefliegenden – oft schwächeren – Muskelgruppen gekräftigt.

Ein „Plus“ dabei ist die Stärkung des Beckenbodens, die außer für Stabilität, Leichtigkeit und einen gesunden Rücken auch für eine schlankere Körpersilhouette sorgt.

Jede Übungsstunde endet mit einer Kurzentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Getränke.

Kurs-Nr.: A-9651P4

donnerstags, ab 12.02., 10:00 - 11:00 Uhr,
14 Vormittage
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
75,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
19 UStd.

Pilates – Gymnastik für einen gesunden Rücken

**Dieser Kurs ist besonders für Teilnehmer/innen
55plus geeignet**

Sanft, aber effektiv Verspannungen lösen, Körperhaltung verbessern, das „Kreuz“ stabilisieren und den Rücken kräftigen – dieses ausgewählte Übungsprogramm bietet Ihnen ein ganzheitliches gelenkschonendes Training zur Mobilisierung und Kräftigung der Wirbelsäule. Die Pilates-Prinzipien helfen Ihnen, Ihre Körperhaltung bewusst zu schulen und eine neue Bewegungsqualität zu entdecken.

Jede Übungsstunde endet mit einer kleinen wohltuenden Entspannungseinheit. Sie gehen erfrischt und entspannt in den Nachmittag.

Dies ist ein Kursangebot im präventiven Gesundheitssport – keine Krankengymnastik.

Bitte warme Gymnastik-Kleidung und rutschfeste „Stoppersocken“ mitbringen.

Achtung: Ab 25.6.2015 Kursbeginn 10:00 - 11:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9652P4

donnerstags, ab 12.02., 11:00 - 12:00 Uhr,
18 Vormittage
Trainerin Fitness und Gesundheit,
Yogalehrerin Heike Bengsch
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
94,50 Euro
keine Ermäßigung möglich
24 UStd.



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Yoga am Morgen

**für Teilnehmer/innen mit und ohne
Vorkenntnisse geeignet**

Yoga ist eine Möglichkeit zur Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Wir entdecken unseren natürlichen Atem durch innere Sammlung und Aufmerksamkeit beim Üben von Yoga-Körperhaltungen.

Eine Harmonisierung der Polaritäten im Körper entwickelt Kräfte und Energien, die uns immer wieder mit Lebensfreude erfüllen können. Wache Bewusstheit beim Üben entfaltet das Spüren und Wahrnehmen.

Die Wirkung erleben wir dann als Ruhe und Gelassenheit in Gedanken, Gefühlen und im Körper. Das ist uns eine Hilfe im Alltag. So können wir lernen, unser Maß zu finden im Tun und Lassen, zwischen Verspannung und Lösung. Üben lernen ist wichtig, denn der Weg ist das Ziel.

Bitte Wolldecken und warme Socken mitbringen.

12 Vormittage
Yogalehrerin BDY/EYU Monika Schween
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
53,00 Euro, 16 UStd.

Kurs-Nr.: A-9501P4

montags, ab 09.02., 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: A-9502P4

montags, ab 09.02., 10:45 - 11:45 Uhr

Yoga – Ankommen in Körper Geist und Atem

für Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen in Pranayama und in den Asanas

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Der Kurs beinhaltet die Grundhaltungen des Yoga, Atem- und Konzentrationsübungen, geführte Meditationen und vermittelt unterschiedliche Entspannungstechniken.

Ziel von Yoga ist, die Harmonie von Körper, Geist und Seele herzustellen.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9503V4

donnerstags, ab 05.02., 17:15 - 18:45 Uhr,
13 Nachmittage
Fitnesstrainerin/Yogaübungsleiterin
Angelika Eisel
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
86,50 Euro
26 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen
Yoga-Kursen
eine Decke oder Yogamatte,
sowie warme Socken mit.

Yoga für den Rücken

Ein Angebot für alle, die besonders ihrem Rücken etwas Gutes tun und flexibler werden möchten!

Fühlen Sie sich steif, verspannt und wenig flexibel? In diesem Kurs lernen Sie verschiedene sanfte Yogaübungen zur behutsamen Dehnung der Muskulatur, zur Mobilisierung des Rückens und zur Entspannung kennen, die Ihre individuelle Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden stärken, Rückenschmerzen vorbeugen und bereits bestehende Beschwerden lindern können.

Dieser Kurs bietet auch einen Ausgleich zum täglichen langen Sitzen oder anderen einseitigen Belastungen, z.B. am Arbeitsplatz. Durch den bewussten Einsatz des Atems sowie durch Achtsamkeits- und Spürübungen führt Yoga besonders auch zum Abbau stressbedingter Verspannungen.

Yogalehrerin BDY/EYU Claudia Aram
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17

Kurs-Nr.: A-9504P4

montags, ab 09.02., 16:30 - 17:30 Uhr,
10 Nachmittage
55,00 Euro, 14 UStd.

Kurs-Nr.: A-9505P4

montags, ab 04.05., 16:30 - 17:30 Uhr,
8 Nachmittage
44,00 Euro, 11 UStd.

Kurs-Nr.: A-9506P4

dienstags, ab 10.02., 10:45 - 11:45 Uhr,
12 Vormittage
62,50 Euro, 16 UStd.

Kurs-Nr.: A-9527P4

mittwochs, ab 11.02., 17:00 - 18:00 Uhr,
12 Nachmittage
62,50 Euro, 16 UStd.

Yoga für Neueinsteiger/innen

NEU

Dieser Kurs wendet sich ausdrücklich an absolute Yoga-Neulinge. Im Zentrum stehen die Yoga-Grundstellungen, das Kennenlernen von Atemübungen und verschiedenen Tiefenentspannungstechniken.

Das Wort „Yoga“ heißt ins Deutsche übersetzt „Harmonie“ oder „Einheit“. Wer Yoga praktiziert, kann auch tatsächlich schon nach kurzer Zeit eine harmonisierende Wirkung sowohl auf körperlicher als auch geistiger Ebene spüren und seinen ganz persönlichen „Energiespeicher“ (wieder) auffüllen. Bitte ausprobieren!

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9518V4

dienstags, ab 21.04., 10:00 - 11:30 Uhr,
10 Vormittage
Juliane Freistedt

Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
85,00 Euro, 20 UStd.

Sommer-Yoga am Vormittag für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Yoga bietet mit seinen Asanas und Atemtechniken verschiedene Möglichkeiten, der Wärme mit kühlem Kopf zu begegnen. Mit achtsam ausgeführten, fließenden, sanften Übungsfolgen, Atemübungen und Meditation begrüßen wir den Sommer.

Kurs-Nr.: A-9509P4

dienstags, ab 02.06., 09:30 - 11:00 Uhr,
8 Vormittage
Yogalehrerin BDY/EYU Claudia Aram
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
62,50 Euro, 16 UStd.



Yoga – Entwicklung innerer Kraft und Stärke

Yoga ist ein guter Weg zum Entspannen, um zu sich zu kommen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Es geht um Freude und die Bewegungslust des Körpers, aber auch um das Innehalten, die Stille und das Horchen nach Innen. Körper, Atem und Geist werden gleichermaßen mit einbezogen. Dabei fällt dem Atem eine besondere Bedeutung zu, denn unser Atem ist die Brücke zwischen Körper und Seele, die Verbindung von Innen und Außen.

Die Yogaübungen folgen keinem starren Schema, sondern sind Ihren individuellen Möglichkeiten und Grenzen anpassbar. Erst dadurch ermöglichen sie ein wirkliches Kennenlernen des eigenen Körpers und Geistes. Yoga ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Es braucht keinerlei besondere Voraussetzungen oder körperliche Fitness.

Yogalehrerin BDY/EYU Claudia Aram

Kurs-Nr.: A-9508P4

dienstags, ab 10.02., 09:00 - 10:30 Uhr,
12 Vormittage
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
92,00 Euro, 24 UStd.

Kurs-Nr.: A-9529V4

freitags, ab 13.02., 09:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
77,00 Euro, 20 UStd.

Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg. Er führt zur Harmonie und innerem Gleichgewicht. Yoga stärkt die Muskulatur, kräftigt die Wirbelsäule und den Rücken, fördert die Beweglichkeit. Der Geist wird konzentrierter und ruhiger. Wir erfahren Ausgeglichenheit und erhalten mehr Kraft für den Alltag. Bei allem Üben lenken wir unsere Achtsamkeit immer wieder auf den Atem.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. warme Socken mitbringen.

Yogalehrerin Christiane Schrader

Kurs-Nr.: A-9507P4

montags, ab 23.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
10 Abende
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
65,00 Euro
20 UStd.

Kurs-Nr.: A-9513E4

dienstags, ab 24.02., 15:30 - 17:00 Uhr,
10 Nachmittage
Edemissen, Schulzentrum,
Klassenraum im EG, Nr. 1.1.
59,00 Euro
20 UStd.

Kurs-Nr.: A-9521P4

mittwochs, ab 25.02., 16:30 - 18:00 Uhr,
10 Nachmittage
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Raum A 019
59,00 Euro
20 UStd.

Yoga

geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse

Mit Hilfe von Tiefenentspannung, verschiedenen Atemübungen und Yoga-Haltungen (Asanas) soll die Wahrnehmung nach innen gelenkt werden. Dieser Kurs hat das Ziel, Harmonie herbeizuführen. Harmonie – der Einklang von Körper, Seele und Geist – ist auch immer die Voraussetzung für einen gesunden Körper.

Bitte Decke und lockere Kleidung mitbringen.

15 Abende

Yogalehrer BDY Dr. Erich Breyel

Kurs-Nr.: A-9511P4

donnerstags, ab 12.02., 20:00 - 21:30 Uhr,
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
111,00 Euro
30 UStd.

Kurs-Nr.: A-9522W4

donnerstags, ab 12.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
Wendeburg, Oberschule – Klassenraum 1.1
102,00 Euro
30 UStd.



Yoga für Frauen: „Tue – und Du wirst sehen!“

Yoga-Übungen verbessern die Beweglichkeit, beugen Haltungsschäden vor, fördern die Durchblutung, entspannen und schaffen Wohlbefinden, vertiefen das Körperbewusstsein und wirken sich günstig auf die Figur aus. Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen führen zu innerer Ruhe. Mit Hatha-Yoga können wir für Körper und Seele einen Ausgleich zum Alltag schaffen. Die Wirbelsäule als Rückgrat unseres Lebens steht im Zentrum der Übungen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mitbringen.

Yogalehrerin Doris Irps
Vechelde, Bürgerzentrum,
Gesundheitsraum
96,00 Euro
30 UStd.

Kurs-Nr.: A-9519V4

dienstags, ab 10.02., 17:15 - 18:45 Uhr,
15 Nachmittage

Kurs-Nr.: A-9520V4

dienstags, ab 10.02., 19:00 - 20:30 Uhr,
15 Abende

Yoga für den Rücken

Die Wirbelsäule als Vitalitätsachse des Menschen steht im Mittelpunkt unserer Übungen. Yoga-Übungen verbessern die Beweglichkeit, beugen Haltungsschäden vor, entspannen und vertiefen unser Wohlbefinden.

Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen führen zu innerer Ruhe und Gelassenheit.

Körper, Geist und Seele können in ein harmonisches Gleichgewicht zurückfinden.

Yogalehrerin Irene Hoheisel
Edemissen, Schulzentrum, Musikraum
59,00 Euro
20 UStd.

Kurs-Nr.: A-9523E4

donnerstags, ab 12.02., 17:00 - 18:30 Uhr,
10 Nachmittage

Kurs-Nr.: A-9524E4

donnerstags, ab 12.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
10 Abende

Yoga – ein ganzheitlicher Entwicklungsweg

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, auf dem wir immer weiter voranschreiten in Richtung Integration von Körper, Geist und Seele, in Richtung Wohlbefinden, Selbstvertrauen, Selbstverantwortung und innerer Freiheit.

Durch die achtsame und bewusste Ausführung der Körperübungen (asana) in gleichmäßiger und langsamer Bewegung verbunden mit dem Atem beginnen wir, unsere Gedanken (unseren Geist) zu fokussieren und dadurch zu beruhigen. Atemübungen und Meditation führen uns immer weiter nach Innen.

Als Schwerpunkt-Thema beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit der Frage „Wie kann ich mehr Klarheit für mein Leben und Handeln gewinnen“.

Patanjali erläutert in seinem Yogasutra an vielen Stellen, was uns aus der Sicht des Yoga dabei helfen kann. Wir können unsere Wahrnehmung schulen, damit wir nicht mehr so häufig die Wirklichkeit mit unserer Vorstellung von ihr verwechseln, uns also weniger oft täuschen lassen. Wenn wir unklar und unsicher sind und Zweifel über unser Handeln besteht, können wir eine ganz neue Perspektive einnehmen.

Wir nähern uns dem Thema mit einer ruhigen und klaren Asanapraxis, in der wir z.B. unterschiedliche Perspektiven einnehmen, und wir schulen unsere Wahrnehmung durch Atemübungen (Pranayama), Selbstreflektion und Meditation.

Kurs-Nr.: A-9528P4

mittwochs, ab 11.02., 20:00 - 21:30 Uhr,
12 Abende
Yogalehrerin BDY/EYU Claudia Aram
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
92,00 Euro, 24 UStd.

Yoga – Im Kontakt mit sich selbst sein

In den Körperübungen des Yoga, den sog. „Asanas“, besteht eine lebendige Verbindung zwischen der äußeren Haltung und dem inneren Befinden. Durch die achtsame Ausführung sanfter Yogaübungen im Atemfluss können wir auch einen Einfluss auf unser inneres Befinden ausüben und uns nach und nach unserer inneren Vitalität, Kraft und Stärke nähern.

Schwerpunkte dieses Kurses sind Übungen im Stand, verschiedene Gleichgewichtsübungen sowie Atem- und Entspannungsübungen.

Das Wiedererlernen eines festen, stabilen und symmetrischen Standes vermittelt uns Stabilität und Standfestigkeit, um gut mit beiden Beinen im Leben zu stehen, Kräftigungsübungen für den Rücken lassen erfahrbar werden, dass sich jeder Mensch selbst „den Rücken stärken“ kann, das Trainieren des Gleichgewichts führt uns auch in die inneren Balance.

Die Yogaübungen folgen keinem starren Schema, sondern sind Ihren individuellen Möglichkeiten und Grenzen anpassbar. Erst dadurch ermöglichen sie ein wirkliches Kennenlernen des eigenen Körpers und Geistes.

Kurs-Nr.: A-9526P4

mittwochs, ab 11.02., 18:15 - 19:45 Uhr,
12 Abende
Yogalehrerin BDY/EYU Claudia Aram
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 17
92,00 Euro
24 UStd.



Yoga 40 plus für Fortgeschrittene

Ein Kurs für Frauen ab 40, um Körper und Geist jung zu erhalten. Lernen Sie Übungen zur Erhaltung von Kondition, Beweglichkeit und Kraft. Geeignet zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden sowie zum Entspannen und um neue Energie zu sammeln.

Bleiben Sie ganzheitlich fit durch die sanften Bewegungen des Yoga, regen sie Kreislauf, Stoffwechsel, Verdauung und Hormonkreislauf an. Lernen Sie eine Übungspraxis kennen, die Ihnen Spannkraft, Freude und Gelassenheit bringen kann.

Bitte Decke, kleines Kissen sowie warme Socken mitbringen.

Yogaübungsleiterin Carola Bendikat

Kurs-Nr.: A-953214

donnerstags, ab 12.02., 17:45 - 19:15 Uhr, 14 Nachmittage

Isede, Aktiv-Center VT-Union
98,50 Euro, 28 UStd.

Kurs-Nr.: A-9533P4

mittwochs, ab 11.02., 19:10 - 20:40 Uhr, 14 Abende

Peine, Krankengymnastikpraxis Ebel, Max-Küper-Str. 12
95,50 Euro, 28 UStd.

Iyengar-Yoga – die besondere Art, Yoga zu üben

Tages-Seminar für Anfänger/innen

In Deutschland wird Yoga immer populärer, immer neue Yoga-Richtungen entstehen. Oft werden bei dieser durchaus positiven Entwicklung aber die Unterschiede der einzelnen „Schulen“ nicht deutlich genug herausgestellt.

Dieses Seminar führt ausdrücklich in das Iyengar-Yoga ein.

Es beinhaltet:

- das Üben von Yogahaltungen („Asanas“) in Präzision, Ausrichtung und auf unterschiedlichen Ebenen, mit und ohne Hilfsmittel
- statische sowie dynamische Yogahaltungen
- Atemübungen und Regenerationshaltungen in unterschiedlichen Lagen

Sämtliche Yoga-Übungs- bzw. Hilfsmittel werden gestellt. Ggf. Pullover und dicke Socken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9530Y4

Samstag, 07.03., 09:00 - 16:00 Uhr

Iyengar Yogalehrer IYD e. V. Ralf-S. Schütt

Peine, Yogapraxis Schütt, Jivanaraum, Bleicherwiesen 6

33,50 Euro

zus. Materialkosten von 5,00 Euro sind an den Kursleiter zu zahlen
8 UStd.

Yoga für Frauen

für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Ob körperliche Gesundheit, mehr Lebensenergie, Entspannung und weniger Stress oder ruhigere Gedanken und mehr Zufriedenheit – mit Yoga ist vieles möglich! Lernen Sie einen ganzheitlichen Übungsweg zur Erhaltung von Kondition, Beweglichkeit und Kraft kennen.

Mit sanften Bewegungen, den sog. Asanas und Karanas, regen wir den Kreislauf und Stoffwechsel an.

Mit speziellen Atem- und Entspannungsübungen können wir zu mehr Spannkraft, Freude und Gelassenheit gelangen.

Bitte Decke, kleines Kissen sowie warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-953114

donnerstags und montags, 12.02. - 01.06., 19:30 - 21:00 Uhr, 14 Abende

Yogaübungsleiterin Carola Bendikat

Isede, Aktiv-Center VT Union
98,50 Euro, 28 UStd.

Yoga

Tages-Seminar

– Yoga macht Spaß – Yoga gibt Kraft – Yoga entspannt – Yoga verbindet Körper, Geist, Seele, Atem

Die Körper- und Atemübungen aus dem Hatha-Yoga verbessern die Beweglichkeit und kräftigen den gesamten Körper. Sie entspannen, schaffen Wohlbefinden und Ruhe, vertiefen das Körperbewusstsein und sind somit ideal für alle, die einen Ausgleich zum hektischen Alltag suchen.

Kurs-Nr.: A-9534Y4

Samstag, 07.03., 10:00 - 13:15 Uhr

Dipl.-Soz.päd. Ingelore Holz

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 17

21,50 Euro, 4 UStd.

Yoga – Ein ganzheitlicher Gesundheitsweg für Jung & Alt

Sie erfahren die Grundprinzipien des Yoga und trainieren Ihre Basis durch verschiedene Sitz- und Standhaltungen. Die Muskulatur wird gekräftigt und gedehnt und der Gleichgewichtssinn geschult. Der Atem wird vertieft und der Geist beruhigt.

Bitte Decke, kleines Kissen, warme Socken und ggf. eine Matte mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9535H4

mittwochs, ab 18.02., 19:30 - 21:00 Uhr, 10 Abende

Trainerin Fitness und Gesundheit,

Yogalehrerin Heike Bengsch

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

79,00 Euro

20 UStd.

„In Ruhe sei wie die Kiefer, in Bewegung sei wie die Wolken und das Wasser.“ QiGong-Spruchwort



auch für Neueinsteiger/innen
Wochenend-Seminar

Bitte mitbringen: Socken oder weiche Hallenschuhe, Verpflegung

zus. Materialkosten von 2,00 Euro

80 KVHS Frühjahr 2015



Kooperation mit Krankenkassen Bonussystem

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen festlegen, welche vorbeugenden Gesundheitskurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen. Die Verfahren hierfür sind sehr unterschiedlich.

Bitte erkundigen Sie sich daher vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse.

Bei einer Teilnahme von mindestens 80% der Unterrichtsstunden erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung von der KVHS.

Mit dieser Bescheinigung und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie den Stempel für Ihr Bonusheft.

QiGong – in das Reich der Mitte

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer/innen durch eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen eine spürbare Aktivierung. Einfache Bewegungsabläufe lösen Spannungen und Blockaden, so dass unser Wohlbefinden gestärkt wird.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken/Gymnastikschuhe mitbringen.

Heilpraktikerin Nina Schubert
Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,
Fuhsering 1 - 5
66,00 Euro
18 UStd.

Kurs-Nr.: A-9574P4
montags, ab 23.02., 17:30 - 18:15 Uhr,
18 Nachmittage

Kurs-Nr.: A-9575P4
montags, ab 23.02., 18:30 - 19:15 Uhr,
18 Abende

Mit QiGong durchs Jahr – der Frühling: Leber-QiGong

NEU

Auch im technologischen Zeitalter verspüren viele Menschen im Frühling den Wunsch nach Entgiftung nach der Winterzeit, möchten „Ballast“ abwerfen und etwas Neues beginnen.

Auf der körperlichen Ebene bedeutet das verstärkte Leber- und Galle-Aktivitäten, die durch QiGong-Übungen wirksam unterstützt werden. Achtsamkeitsübungen, kleinen Meditationen und Selbstmassage-Einheiten begleiten die QiGong-Übungen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken/Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9576V4
mittwochs, ab 18.02., 09:30 - 11:00 Uhr,
10 Vormittage
QiGong-Lehrerin
Dr. Felicitas Nicolai-Kujawa
Vechelde, Bürgerzentrum,
Gesundheitsraum
95,00 Euro, 20 UStd.
zus. Materialkosten für Kopien von 2,00 Euro

Mit QiGong durchs Jahr – der Sommer: Herzpflege

NEU

für Neueinsteiger/innen und Teilnehmer/innen des Frühlingurses

Dieser Kurs schließt inhaltlich an den Frühling-Kurs (Kurs-Nr. A-9576V4) an. Nach der Reinigungsphase im Frühling stehen die Übungseinheiten im Sommer im Zeichen des Elementes Feuer.

Die Übungseinheiten legen einen Schwerpunkt auf den Herzraum sowie den Herz-Dünndarm-Funktionskreis.

Abgerundet werden die QiGong-Übungen durch Selbstmassage-Übungen, Meditationseinheiten und Achtsamkeitstraining.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken/Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9577V4
mittwochs, ab 27.05., 09:30 - 11:00 Uhr,
9 Vormittage
QiGong-Lehrerin
Dr. Felicitas Nicolai-Kujawa
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
86,00 Euro, 18 UStd.
zus. Materialkosten für Kopien von 2,00 Euro

Radieschen
NATURKOST

Ihr Fachgeschäft für Naturkost
und Naturkosmetik in Peine

Echternstr. 32 • 31224 Peine
Tel. 0 51 71 / 1 85 54
Öffnungszeiten:
Mo.- Fr. 9:30 - 18:00 Uhr
Sa. 9:30 - 13:00 Uhr

[ECHT BIO.][®]
gibt es hier!

Feldenkrais: Kiefer & Co entspannter bewegen

Tages-Seminar

Zu fast allen Bewegungen des Alltags gibt es Alternativen. Das gilt auch für die Art und Weise, wie Sie Ihre Kiefergelenke, Zunge, Augen, Ihren Kopf und alles andere unterhalb des Kopfes bewegen.

Wenn Sie nach Möglichkeiten suchen, weniger Ihre „Zähne zusammen zu beißen“, sich weniger „hartnäckig“ und verspannt zu fühlen, könnte die Feldenkrais-Methode für Sie interessant sein.

Ziel dieser körperorientierten Lernmethode ist es, einen Weg zu mehr Körpergefühl und Leichtigkeit aufzuzeigen.

Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme warme Kleidung mitbringen

Kurs-Nr.: A-9424Y4

Samstag, 09.05., 14:00 - 18:00 Uhr

Feldenkraispädagogin Sabine Bahnemann

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 17

28,50 Euro, 5 UStd.



Weitere Entspannungstechniken

© Pavel Klimenko - Fotolia.com

„Klangmassage zum Kennenlernen“

NEU

Tages-Seminar

Lassen Sie sich überraschen, welche Wirkung eine Klangmassage haben kann.

Dazu werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper gestellt und in Schwingung gebracht. Diese Schwingungen erzeugen ein Gefühl des Wohlbefindens und bringen eine angenehme Entspannung.

Außerdem erfahren Sie in diesem Tagesangebot Wissenswertes zur Geschichte und Bedeutung von Klangschalen in anderen Kulturen.

Die Schalen werden im Kurs von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Kurs-Nr.: A-9451Y4

Samstag, 11.04., 15:00 - 18:00 Uhr

Dipl.-Biologin und Heilpraktikerin f.

Psychotherapie Dr. Isa Bredemeier

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

19,50 Euro

4 UStd.

Doppelt hält besser!

Entspannung pur mit Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training

Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die Techniken der PMR und des AT können eine effektive Unterstützung sein, um in Beruf & Alltag ruhiger und gelassener zu reagieren. Während bei der Prog. Muskelentspannung durch An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen ein tiefer allgemeiner Entspannungszustand im ganzen Körper erreicht wird, bewirken die Formeln (Suggestionen) des Autogenen Trainings auf mentaler Ebene das Gefühl von Ruhe und Gelassenheit. Beide Methoden fördern eine bessere Körpersensibilisierung und stärken die Fähigkeit, körperliche und emotionale Spannungen frühzeitig wahrzunehmen und zu lösen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, ggf. kleines Kissen

Entspannungspädagogin Angela Klieme

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

zus. Materialkosten für Kopien: ca. 2,00 Euro

Kurs-Nr.: A-9539P4

freitags, ab 27.02., 16:30 - 18:00 Uhr,

8 Nachmittage

69,00 Euro, 16 UStd.

Kurs-Nr.: A-9540P4

freitags, ab 29.05., 16:30 - 18:00 Uhr,

6 Nachmittage

52,50 Euro, 12 UStd.

Zeit nur für mich

für Neu- und Wiedereinsteiger/innen

Ziel des Kurses ist es, verschiedene Techniken zur Entspannung und Stressbewältigung kennen zu lernen bzw. aufzufrischen und zu festigen. Darüber hinaus erproben Sie wohltuende Körper- und Wahrnehmungsübungen, die Sie gut in Ihren persönlichen Alltag integrieren können.

Der Kurs bietet allen, die im Alltag das Gefühl haben, zu kurz zu kommen, Zeit und Raum zur Entspannung und Besinnung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke

Entspannungspädagogin Angela Klieme

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

zus. Materialkosten für Kopien: ca. 2,00 Euro

Kurs-Nr.: A-9541P4

freitags, ab 27.02., 18:15 - 19:30 Uhr,

8 Abende

60,50 Euro

14 UStd.

Kurs-Nr.: A-9542P4

freitags, ab 29.05., 18:15 - 19:30 Uhr,

6 Abende

44,00 Euro

10 UStd.

Ich bewege mich – Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung



Ich bewege mich

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannen der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte

Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.

Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.

Gut für alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Kurs-Nr.: A-9544P4

dienstags, ab 14.04., 18:45 - 20:00 Uhr,

8 Abende

Entspannungspädagogin Angela Klieme

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

60,50 Euro, 14 UStd.

O, Mensch, lerne tanzen und lachen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.

Augustinus von Hippo

Im Lachen zu sich selber finden

Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, wir sind glücklich, weil wir lachen! Sollte sich Ihr Lachen verabschiedet haben, so können Sie es wieder finden, aktivieren und trainieren.

Im Kurs wechseln sich Lach- und Atemübungen spielerisch ab und führen rasch zum ansteckenden, befreienden Lachen – dazu brauchen Sie weder gute Laune noch einen Sinn für Humor mitbringen, denn die gute Laune stellt sich ganz von selbst ein. Sie spüren sofort, wie sich der Stress verabschiedet und sich die Muskulatur entspannt – Sie benötigen nur die Bereitschaft, es einmal auszuprobieren!

Bitte eine Isomatte, Decke, warme Socken und genügend zu trinken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9555P4

donnerstags, ab 12.02., 19:30 - 21:00 Uhr, 12 Abende

Lachyogalehrerin Marion von Appen
Peine, Beschäftigungsraum des ASB,
Wiesenstr. 15 im Hauptgebäude
73,00 Euro, 24 UStd.



© javier brosch - Fotolia.com

Das verlorene Lachen – Paarworkshop

Tages-Seminar

Haben Sie das Gefühl, dass das Lachen in Ihrer Beziehung weniger geworden ist? Sie möchten einfach mal wieder zusammen ausgelassen und fröhlich sein?

Dann ist Lachyoga genau das Richtige für Sie und Ihren Partner.

In diesem Workshop werden Sie gemeinsam viel Spaß haben und dabei noch etwas für Ihre Gesundheit tun. Und das Schöne ist, dieses Gefühl wird Sie noch Tage nach dem Workshop begleiten.

Bitte warme Socken, Decke, Isomatte und eine große Flasche Wasser mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9557Y4

Samstag, 16.05., 10:00 - 13:00 Uhr

Lachyogalehrerin Marion von Appen
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
17,50 Euro, 4 UStd.
pro Person

Zeit für eine Auszeit

Gönnen Sie sich mal eine (Fantasie-) Reise! Erleben Sie eine ganze Stunde tiefe Entspannung und gehen Sie in angenehmer Atmosphäre auf Reisen. Mit jeder Reise kommen Sie sich auch ein Stück näher und erfahren neue Dinge über sich. Fantasiereisen tragen dazu bei, den Stress zu reduzieren und wirken sich gleichzeitig positiv auf die Gesundheit aus. Bitte eine Isomatte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9559V4

dienstags, ab 24.02., 09:30 - 11:00 Uhr, 4 Vormittage

Lachyogalehrerin Marion von Appen

Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
29,00 Euro, 8 UStd.

Gesund gelacht und frei getanzt

– Power für mehr Lebensfreude –

Tages-Seminar

für werdende Mütter ohne AT-Vorkenntnisse

In diesem Kursangebot wechseln sich pantomimische und verspielte Elemente aus dem Lachyoga mit tänzerisch sanften, kreativen und dynamischen Bewegungen ab.

Wir erleben einen Wechsel von Bewegung und Begegnung mit anderen Menschen, und erlauben uns im Lachen im Hier und Jetzt zu sein. Mit Freude und Leichtigkeit gehen wir inspiriert ins Wochenende.

Bitte warme Socken, Decke, Isomatte und ein Getränk mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9556Y4

Samstag, 16.05., 14:00 - 17:00 Uhr

Lachyogalehrerin Marion von Appen
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
17,50 Euro
4 UStd.

Ein Tag für mich

Heute bin ich die Nummer Eins!

Tages-Seminar

Wann haben Sie das letzte Mal etwas nur für sich getan?

An diesem Tag wollen wir einmal den Alltag hinter uns lassen und uns etwas Gutes tun. Verschiedene Entspannungstechniken, Lach-Yoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie bei der Regeneration und Entspannung. Die Themen „Humor“ und „Optimismus“ sorgen für Wohlbefinden und innere Zuversicht.

Wie heißt es so schön: „*Humor ist der Knopf, der verhindert, dass einem der Kragen platzt.*“ (Jochim Ringelnatz).

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke, Getränk mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9558Y4

Sonntag, 29.03., 10:00 - 16:00 Uhr

Lachyogalehrerin Marion von Appen
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
32,00 Euro, 8 UStd.

Entspannt zur Geburt

für werdende Mütter ohne AT-Vorkenntnisse

NEU

Eine Schwangerschaft ist der Beginn einer aufregenden, neuen Lebensphase.

Eine anerkannte und bewährte Entspannungstechnik wie das Autogene Training hilft Ihnen dabei, auch in turbulenten Zeiten, Ihrem Körper zu vertrauen und sich zu entspannen.

Das Einschlafen wird erleichtert, Verspannungen gelöst und Kopf- und Rückenschmerzen gelindert.

Sie erlangen Kenntnisse, wie Sie ruhig und gelassen bleiben und Stress abbauen können.

Wenn es Ihnen gut geht, fühlt sich auch Ihr Baby wohl! Freuen Sie sich auf eine gute Geburt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken, evtl. ein kleines Kissen

Hinweis:

Bitte bringen Sie am ersten Kurstag zu Ihrer eigenen Sicherheit eine Unbedenklichkeitsbescheinigung Ihres/r Gynäkologen/in mit.

Kurs-Nr.: A-9560V4

freitags, ab 13.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Abende

Karin Kalus-Germershausen
Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
69,00 Euro
zus. Materialkosten für Kopien: ca. 2,00 Euro
16 UStd.

Lass' mal los!“ – entschleunigt durch den Alltag

für Einsteigerinnen

NEU

Sie wollen manchmal am liebsten auf eine einsame Insel verschwinden, suchen Ruhe & Ausgleich?
Dann entdecken Sie Ihre ganz persönliche Insel der Entspannung!

Autogenes Training ist eine bewährte Entspannungstechnik, die sich positiv auf viele körperliche Prozesse auswirkt.

Schritt für Schritt lernen Sie, Körper und Geist zu entspannen und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. So können Sie gesundheitlichen Störungen vorzubeugen und Stresssituationen ruhiger und gelassener begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, ggf. ein kleines Kissen.

Kurs-Nr.: A-9561V4

freitags, ab 29.05., 19:00 - 20:30 Uhr,
8 Abende

Karin Kalus-Germershausen

Vechelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum
69,00 Euro
16 UStd.

Fußreflexzonenmassage

– Selbstheilungskräfte entdecken –
Wochenend-Seminar

NEU

Die Fußreflexzonenmassage entspricht dem gegenwärtigen Trend, wieder mit ganzheitlicher Medizin zu heilen und so zu einer harmonischen Lebensführung zu finden. Der gesamte Körper ist in Reflexzonen an den Füßen wiederzufinden.

Durch Massage der Reflexzonen können wir Zugang zu unseren Selbstheilungskräften finden und dem Körper bestimmte Impulse geben, besonders bei funktionellen Störungen wie z.B. Stressbelastungen, Kopfschmerzen, Verspannungen und Verdauungsproblemen.

Der Kurs bietet eine gründliche Einführung in den kulturellen Hintergrund der Fußreflexzonenmassage und die dazugehörigen Griffe und Techniken.

Ein Kompendium kann für 10,00 Euro erworben werden.

Bitte mitbringen: Buntstifte, 2 Decken, Kissen, Massageöl, 1 Handtuch und ggf. weiche Unterlage (Matte)

Kurs-Nr.: A-9685Y4

Sa, 28.02. und So, 01.03.,
jeweils 10:00 - 16.30 Uhr, 2 Tage
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)
Ralf Renner

Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 1
69,00 Euro
zus. Materialkosten von 1,00 Euro sind an den Kursleiter zu entrichten
16 UStd.



Geist & Seele

© Coloures-pic - Fotolia.com

Gedächtnistraining für Erwachsene

Forscher sind sich einig: durch Gedächtnistraining funktioniert das Gedächtnis nachhaltig besser. Viele Menschen, sind der Meinung, dass ihr Gedächtnis nicht besonders gut sei und sie nichts daran ändern könnten. Dies stimmt jedoch nicht: jeder Mensch kann eine beeindruckende Gedächtnisleistung entwickeln! Der Trick besteht darin, sich der Merktechniken zu bedienen, die individuell am besten funktionieren. Mit Spaß, allen 5 Sinnen und in angenehmer Atmosphäre erfahren Sie, welche Methoden es für Beruf & Freizeit gibt. Bringen Sie Ihren Kopf in Schwung – Entspannung inklusive!

Kurs-Nr.: A-9401P4

dienstags, ab 10.02., 17:30 - 19:00 Uhr,
7 Nachmittage
Katarzyna Galuszka-Stolz
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
45,00 Euro, 14 UStd.
zus. Kopier- und Materialkosten von ca. 2,00 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Ermütigungstraining

Encouraging-Training nach dem Schoenaker-Konzept®

Mit diesem Trainingsprogramm entwickeln Sie mehr Mut, Neues anzugehen und Altes loszulassen. Informationen und praktische Übungen wechseln mit Gesprächsrunden und Spannungselementen ab. Der Kurs dient dazu, die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen, sich bewusst Ziele zu setzen und einen guten Umgang mit sich und anderen Menschen zu finden. Eigene Fähigkeiten erfahren eine Neueinschätzung, eine optimistischere Grundhaltung wird trainiert – das schafft Gelassenheit und gibt Kraft zur Veränderung belastender Situationen.

Bitte mitbringen: ein DIN A5-Notizbuch

Kurs-Nr.: A-9402V4

dienstags, ab 28.04., 19:00 - 20:30 Uhr,
10 Abende
Encouraging-Trainerin Antje Lemke
Vechelde, Bürgerzentrum, Schulungsraum 1
85,00 Euro
20 UStd.

Teamentwicklung in Gruppen

Tages-Seminar

NEU

Menschen sind von ihrer Natur her darauf angelegt in Gruppen zu leben. Doch leider läuft sowohl in beruflichen als auch in privaten Teams nicht immer alles so, wie die Mitglieder es sich wünschen.

Dieses Seminar gibt einen theoretischen und praktischen Einblick in die Möglichkeiten der Teamentwicklung und zeigt, was Teamarbeit ausmacht und wie sie gestärkt werden kann.

Kurs-Nr.: A-4395Y4

Dipl.-Soz.päd. Martha Wolfstädter
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str. (Eingang neben dem Museum)
28,00 Euro, 6 UStd.
zus. Materialkosten von ca. 2,00 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Farben für die Seele

Tages-Seminar

Farb- und Typberatung für Menschen, die die Kraft von Farben nutzen möchten, um selbstbewusster leben zu können. Eine zu Ihnen passende Farbauswahl kann Ihre Ausstrahlung positiv verändern und ein ganz neues Körperbewusstsein mit sich bringen. Sie erfahren außerdem, wie Sie Ihren Kleiderschrank "entrümpeln" können, Fehlkäufe in Zukunft vermeiden und welche Heilwirkung Farben haben.

Jede/r Teilnehmer/in erhält eine individuelle Farbanalyse und eine schriftliche Farbtyp-Empfehlung.

Bitte warme Socken mitbringen!

Kurs-Nr.: A-9407Y4

Samstag, 28.02., 10:00 - 17:30 Uhr
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Stephanie Scharf
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
44,00 Euro, 10 UStd.



© Johanna Mühlbauer - Fotolia.com

Stressabbau für Männer 40+

Die Anforderungen im beruflichen und privaten Bereich steigen. Häufig zeigt erst eine ernsthafte Erkrankung, dass der „Akku“ leer ist und der Körper nach Veränderung verlangt. Hier erfahren Sie, wie Sie stressauslösende Gedanken beenden und mithilfe der Progressiven Muskelentspannung wieder entspannen können. Bluthochdruck, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Herzkrankungen müssen nicht sein. Der Ausstieg aus dem Hamsterrad der ständigen Selbstüberforderung und des Zeitdrucks verändert den Umgang mit Gefühlen wie Ärger und Enttäuschung, so dass das Leben wieder genossen werden kann.

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen.

Dietmar Korth
Peine, Haus Garbe,
Stederdorfer Str. 8/9, Raum 17
36,00 Euro, 8 UStd.

Tages-Seminar

Kurs-Nr.: A-9403Y4

Samstag, 13.06., 10:00 - 16:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9404Y4

Samstag, 21.03., 10:00 - 16:00 Uhr

Kurs-Nr.: A-9545P4

dienstags, ab 05.05., 18:15 - 19:45 Uhr,
8 Abende
Dietmar Korth
Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,
Fuhsering 1-5
67,00 Euro
16 UStd.

NEU

Psychologie für Neugierige

In diesem Kurs wird die Wissenschaft der Psychologie einfach und verständlich erklärt. Schwerpunkte hierbei sind die seelische Gesundheit, die Persönlichkeit und das „Funktionieren“ der Seele. Neben theoretischem Input bleibt genug Raum für Austausch und Fragen.

Hinweis:

Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie, sondern richtet sich an interessierte Laien.

Kurs-Nr.: A-9408P4

mittwochs, ab 29.04.,
18:30 - 21:00 Uhr,
3 Abende
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Stephanie Scharf
Peine, Forum, Winkel 30
44,00 Euro, 10 UStd.



© Johanna Mühlbauer - Fotolia.com

Lebensplanung – Den günstigen Wind erkennen

Ein zweitägiges Seminar zum Thema Selbstmanagement

Manche Menschen planen ihren Urlaub gründlicher als ihr Leben ... Wenn man Ziele erreichen will, lohnt es sich aber, Zeit und Energie in die Lebensplanung zu stecken, denn „für das Schiff, das seinen Hafen nicht kennt, ist kein Wind günstig.“ (Seneca).

In diesem Kurs werden Methoden vorgestellt, um Lebensziele zu erkennen und zu benennen sowie deren Umsetzung anzugehen.

Kurs-Nr.: A-9414P4

Dienstag, 14.04., 18:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 21.04., 18:00 - 21:00 Uhr
Dipl.-Soz.päd. Martha Wolfstädter
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
36,00 Euro, 8 UStd.
zus. Materialkosten von ca. 2,00 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.

„Die Macht der Gedanken“

NEU

Wie können wir die Gedankenkraft nutzen und aus alten „Gedankenfallen“ aussteigen?

Das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Lebensereignissen wird in diesem Wochenendkurs verständlich gemacht. Mithilfe der Akupressur-Technik EFT („emotional freedom technique“) erfahren die Teilnehmer/innen, wie sie ihre Gedanken aktiv steuern und negative Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut und andere emotionale Belastungen überwinden können. So entsteht ein ganz persönlich zugeschnittenes Mental-Training, wie es als Methode auch u.a. im Leistungssport sowie im Managementbereich eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Kurs-Nr.: A-9450P4

Freitag, 27.03., 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 28.03., 09:30 - 16:00 Uhr

Dipl.-Biologin und Heilpraktikerin f.

Psychotherapie Dr. Isa Bredemeier

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

52,50 Euro

zus. Materialkosten von ca. 2,00 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten.
12 UStd.



„Was Frauen bewegt ...“

NEU

nur für Frauen

In diesem Kursangebot haben Frauen jeden Lebensalters die Gelegenheit, mit den Techniken der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg Erlebnisse und Stationen ihres Lebens zu reflektieren und persönliche Erfahrungen mit anderen auszutauschen.

Es geht um Lebenskrisen, aber auch um Chancen im Leben und die individuellen Wege, die jede Einzelne dort hingeführt hat, wo sie heute steht.

Kurs-Nr.: A-9486H4

montags, ab 23.02., 18:30 - 20:00 Uhr,

8 Abende

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Stephanie Scharf

Hohenhameln, Praxis Clauener Str. 5

67,00 Euro

16 UStd.

© contrastwerkstatt - Fotolia.com

Strahlende Augen und lebendiges Sehen Teil 1

Tages-Seminar

Im Zeitalter der Informations- und Kommunikationstechnik ist die Sehfunktion zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. 80 bis 90 % aller Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf.

Die Seminarteilnehmer/innen lernen Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining kennen, die entspannend bzw. aktivierend wirken.

Durch gezieltes Training lassen sich die Augenfunktion verbessern und Belastungen, z.B. durch Bildschirmarbeit, reduzieren. Das Sehtraining ist für Menschen jeden Alters sowie Normal- wie auch Fehlsichtige geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ggf. Kontaktlinsenbehälter mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9436Y4

Sonntag, 15.03., 10:00 - 13:00 Uhr

GesundheitsPraktiker (FFL) Bernd Hollstein

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

19,50 Euro

zus. Materialkosten von ca. 3,00 Euro sind an den Kursleiter zu zahlen
4 UStd.

Schüßler-Salze – die starken Zwölf

Zurzeit werden die Schüßler-Mineralsalze für die Hausapotheke bei vielen gesundheitlichen Beschwerden, aber auch zur Stärkung der Abwehrkräfte und für das allgemeine Wohlergehen wiederentdeckt.

Doch wie und wann und in welcher Anwendungsform können diese kleinen Helfer eingesetzt werden, um gezielt gut zu wirken?

In diesem Kurs lernen Sie die Wirkungsweise der Schüßler-Salze und deren Anwendungsgebiete generell kennen und erhalten eine individuelle Empfehlung für sich selbst.

Kurs-Nr.: A-9421H4

montags, ab 01.06., 19:00 - 21:15 Uhr,

4 Abende

Heilpraktikerin Elke Sandmann-Miethke

Hohenhameln-Clauen, Praxis für

Naturheilkunde und Bioenergetik,

Am Gallekamp 26

47,50 Euro

zus. Materialkosten in Höhe von ca.

5,00 Euro sind an die Kursleiterin zu

entrichten.

12 UStd.

Schenk Dir Achtsamkeit – eine Anleitung zur Stressbewältigung

Tages-Seminar

Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist wichtig, um mit Stress-Situationen angemessen umgehen zu können und mit sich selbst in Einklang zu sein.

Wir erfahren und trainieren unsere eigene Achtsamkeit mithilfe von Atem-, Yoga- und Ruheübungen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Kurs-Nr.: A-9584Y4

Samstag, 07.03., 14:00 - 17:15 Uhr

Dipl.-Soz.päd. Ingelore Holz

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 17

21,50 Euro

zus. Materialkosten für Kopien: ca. 1,00 Euro

4 UStd.

Meditation – Entspannung in Beruf und Alltag

Tages-Seminar

Im hektischen Alltag sehnen sich viele immer mehr nach Ruhe und Nichtstun. Stille hat auch tatsächlich positive Wirkungen, die wissenschaftlich belegt sind: der Blutdruck und die Atemfrequenz sinken, die Muskeln entspannen sich und ein Wohlgefühl entsteht. Dieses Seminar stellt schwerpunktmäßig die Wirkweise von Meditation als Entspannungsmethode vor, ergänzt durch kleine Achtsamkeitsübungen für Beruf & Alltag. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Dipl.-Psych., Heilpraktikerin Daniela Heine

Kurs-Nr.: A-9588P4

mittwochs, ab 11.02., 18:30 - 20:00 Uhr,
6 Abende, 51,00 Euro, 12 UStd.

Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,
Fuhsering 1 - 5

Kurs-Nr.: A-9585Y4

Samstag, 14.03., 10:00 - 17:00 Uhr
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17
44,00 Euro, 10 UStd.

Kooperation mit Krankenkassen Bonussystem

Die gesetzlichen Krankenkassen können in ihren Satzungen festlegen, welche vorbeugenden Gesundheitskurse sie den Versicherten im Rahmen des Bonussystems anerkennen. Die Verfahren hierfür sind sehr unterschiedlich.

Bitte erkundigen Sie sich daher vor der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse. Bei einer Teilnahme von mindestens 80% der Unterrichtsstunden erhalten Sie auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung von der KVHS.

Mit dieser Bescheinigung und dem Zahlungsbeleg erhalten Sie den Stempel für Ihr Bonusheft.

Mantra-Meditation – entspannende Klänge

Tages-Seminar

Nichts fällt dem Menschen schwerer als nichts zu tun und nichts zu denken. Der Geist will ständig „arbeiten“, oft schweifen die Gedanken ab oder kreisen, gerade wenn man zur Ruhe kommen möchte. Hilfreich können dann gerade für Anfänger/innen Silben, Worte oder Laute sein, die stetig wiederholt werden. Die Unterstützung durch sog. „Mantras“ unterstützt bei der entspannenden Wirkung. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Kurs-Nr.: A-9586Y4

Samstag, 25.04., 10:00 - 17:00 Uhr
Dipl.-Psych., Heilpraktikerin Daniela Heine
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 17, 44,00 Euro, 10 UStd.



© lassedesignen - Fotolia.com

Achtsamkeit für Beruf und Alltag

Tages-Seminar

Dieses Seminar hat seinen Schwerpunkt darin, Achtsamkeitsübungen für Beruf und Freizeit vorzustellen. Durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen lässt sich leichter eine Distanz gegenüber Ansprüchen und Anforderungen des Alltags herstellen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Kurs-Nr.: A-9587Y4

Samstag, 30.05., 10:00 - 17:00 Uhr
Dipl.-Psych., Heilpraktikerin Daniela Heine
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 17
44,00 Euro
10 UStd.

Mantra-Meditation – entspannende Klänge

Eine besondere Methode, um zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu finden, stellt die Mantra-Meditation dar.

Die Wirkung von Worten und Klängen auf den eigenen Seelenzustand wird ausprobiert.

Jede/r Teilnehmer/in findet im Tagesverlauf „sein/ihr“ persönliches Mantra, das sich zuhause und im Arbeitsalltag bewusst einsetzen lässt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Wollsocken und eine warme Decke mit.

Kurs-Nr.: A-9589P4

mittwochs, ab 15.04., 18:30 - 20:00 Uhr,
6 Abende
Dipl.-Psych., Heilpraktikerin Daniela Heine
Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,
Fuhsering 1 - 5
51,00 Euro, 12 UStd.

„Entspannung – auch für mich?!“

NEU

– speziell für Anfänger/innen – Tages-Seminar

In diesem Tages-Seminar wird ein Überblick über verschiedene Entspannungstechniken gegeben, die auch gleich ausprobiert werden können. So findet jede/r die Methode, die individuell am besten dabei hilft, trotz Belastung in Beruf und Alltag zu entspannen und zu regenerieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke, Getränke.

Kurs-Nr.: A-9590Y4

Samstag, 07.03., 10:00 - 17:00 Uhr
Dipl.-Psych., Heilpraktikerin Daniela Heine
Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,
Fuhsering 1 - 5
43,00 Euro, 10 UStd.

Kurs-Nr.: A-9591P4

donnerstags, ab 16.04., 18:30 - 20:00 Uhr,
6 Abende
Dipl.-Psych., Heilpraktikerin Daniela Heine
Peine, Seniorenresidenz Fuhseblick,
Fuhsering 1 - 5
51,00 Euro
12 UStd.



© chones - Fotolia.com

„Die wilde Zeit der Wechseljahre“

NEU

– speziell für Frauen in der Lebensmitte –
Tages-Seminar

Die Wechseljahre sind eine Lebensphase, die den Eintritt in die zweite Lebenshälfte eröffnet. Oft geht diese Zeit einher mit seelischen bzw. körperlichen Beschwerden. Was in der Medizin oft mit Hormonen „korrigiert“ wird ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess und eine weitere Entwicklungsphase im persönlichen Leben. Dieser Workshop bietet Raum für persönliche Erfahrungen. Weiterhin geht es um erste Anzeichen für die Wechseljahre, den alternativen Ausgleich von Beschwerden und das Entdecken neuer Perspektiven.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, ggf. ein kleines Kissen, Verpflegung

Kurs-Nr.: A-9680Y4

Samstag, 30.05., 10:00 - 16:00 Uhr

Petra Karger

Peine, Heckenrose Gruppenraum

29,50 Euro, 8 UStd.

zus. Materialkosten in Höhe von ca. 5,00 Euro sind an die Kursleiterin zu entrichten. keine Ermäßigung möglich

Heilpraktiker Daniel Gallus
Ilse, Praxis Gallus, Gerhardstr. 46
9,00 Euro, 2 UStd.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

„Darmkrebs-Prävention – was kann man(n) tun?“

– naturheilkundliche Präventionsmaßnahmen – Einzelveranstaltung

Durch neue Analysemethoden wird Darmkrebs heute immer früher erkannt. Auch in der Schulmedizin ist bekannt, dass pflanzliche Stoffe, z.B. die Beifuß-Pflanze mit Erfolg gegen Darmkrebs eingesetzt werden können. Dieser Vortrag klärt über vielfältige naturheilkundliche Möglichkeiten auf, um Darmkrebs zu verhindern und gibt Informationen aus naturheilkundlicher Sicht, wenn bereits eine Erkrankung oder Gefährdung besteht.

Kurs-Nr.: A-9750Z4

Donnerstag, 19.02., 17:30 - 19:00 Uhr

„Durchblutungsstörungen – ein Frauenproblem?“

– auch für Männer – Einzelveranstaltung

Nach landläufiger Meinung haben nur Frauen Krampfadern, Durchblutungsstörungen, usw. Die Statistik belegt allerdings das Gegenteil: sowohl Männer als auch Frauen können unter Durchblutungsstörungen leiden. Wie kann man(n) also vorbeugen, um in höherem Lebensalter nicht z.B. an Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erkranken? Dieser Vortrag stellt die naturheilkundliche Prävention in den Vordergrund und gibt Informationen und Tipps.

Kurs-Nr.: A-9751Z4

Donnerstag, 12.03., 17:30 - 19:00 Uhr

Qualifikation unserer Kursleiter/innen

In der Gesundheitsbildung achten wir darauf, dass unsere Kursleiter/innen fachlich auf dem neusten Stand sind, erwachsenenpädagogische Erfahrungen haben und die Ziele der Gesundheitsbildung verwirklichen wollen.

Wir arbeiten in der Regel mit Kursleiter/innen aus psychosozialen, pädagogischen oder Gesundheitsberufen – ggf. mit Zusatzqualifikation für das jeweils angebotene Verfahren – zusammen.

In Ausnahmefällen können aber auch bunte Lebensläufe hilfreicher sein als formale Abschlüsse.

Die Weiterbildung unserer Lehrkräfte unterstützen wir mit einem volkshochschuleigenen Fortbildungsangebot.

„VHS macht gesünder!“

Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen belegen das!

Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, um die eigene Gesundheit selbstverantwortlich zu stärken.

Denn körperliche und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf & Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Genaue Auskünfte erhalten Sie bei der Programmbereichsleitung Gesundheitsbildung: Andrea Ritthaler, Tel. 0 51 71 / 401-32 43.



Fachfortbildungen

© joël BEHR - Fotolia.com

Fachkraft Psychomotorik

Psychomotorik für Kinder und Jugendliche – Neuer Lehrgang
1. Semester – In Kooperation mit vhsConcept und der VHS Hildesheim



Psychomotorik bietet Kindern Raum für Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen. Gefördert werden Schutzfaktoren wie Selbstvertrauen, körperliche Entwicklung, Sprache und Kommunikation, Konflikt- und Erlebnisfähigkeit. Die Stärken der Kinder stehen im Mittelpunkt der Förderung, gestützt auf ein systematisches Verständnis von Entwicklung und Psychomotorik. Ziel ist die Integration von Psychomotorik in den Alltag der Kinder. Die Auseinandersetzung mit Bewegung und Wahrnehmung an der eigenen Person und später den Kindern (16-stündiges Praktikum) sind zentrale Inhalte.

Inhalte: Grundlagen der Psychomotorik, Entwicklung, Motorik, Sensorik, Lernen und Diagnostik
 Abschluss: Zertifikat vhsConcept / Landesverband Niedersachsen

Lehrgangsgebühr: 990,00 Euro für 190 UStd., ggf. zusätzlich: Prüfungsgebühr: 187,00 Euro

(eine Inanspruchnahme der Bildungsprämie ist möglich. Bitte sprechen Sie uns an!)

Weitere Termine erhalten Sie mit dem Flyer, im Internet oder auf Anfrage!

Ansprechpartner: Edda Klukkert, Tel. 0 50 66 / 65 993

Kurs-Nr.: A-9581P4

ab 24.01. - 16.01., 09:00 - 18:00 Uhr, 21 Tage,

samstags, 09:00 - 18:00 Uhr und sonntags, 09:00 - 16:00 Uhr

Jörn Kentzler

VHS Sarstedt, Vor der Kirche 7, Raum 1, 1177,00 Euro, 190 UStd.

Ehrenamtliches Engagement

DUO – ehrenamtliche Alltagsbegleitung und Haushaltsassistenten für Senioren/innen

Im Rahmen des vom Land Niedersachsen geförderten Qualifizierungsprogramms „DUO“ bietet die KVHS Peine ein Seminar zur Schulung von freiwillig Engagierten zu ehrenamtlichen Alltagsbegleitern und Haushaltsassistenten für Senioren/innen an.

Das Programm wird ausschließlich in Verbindung mit dem Senioren- und Pflege-Stützpunkt Peine durchgeführt.

Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat der KVHS.

DUO – Informationsveranstaltung

Kurs-Nr.: A-9700Z4

Donnerstag, 26.03., 19:00 - 20:30 Uhr

Heilpraktikerin Nina Schubert/

Entspannungspädagogin Angela Klieme

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,

Raum 15

kostenfreie Veranstaltung

2 UStd.

DUO – ehrenamtliche Alltagsbegleitung und Haushaltsassistenten für Senioren/innen

Kurs-Nr.: A-9701P4

donnerstags, ab 16.04.,

16:00 - 20:00 Uhr,

10 Nachmittage



Burnout – nicht in meiner Firma! – Vortragsveranstaltung zum gesunden Führungsverhalten

Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit sind wichtige Voraussetzungen für die wirtschaftliche Leistungsfähigkeit von Unternehmen.

Psychische Belastungen, wie Zeitdruck, Überforderung, mangelnde Kommunikation und Anerkennung stellen heutzutage große Gesundheitsrisiken dar.

Führungskräften kommt bei der Gestaltung von Arbeitsbedingungen eine Schlüsselfunktion zu. Sie nehmen unmittelbar Einfluss auf die zu bewältigenden Belastungen und auch auf die zur Verfügung stehenden Ressourcen.



Das Bündnis gegen Depression bietet hierzu eine Informationsveranstaltung mit folgenden Zielsetzungen an:

- Sensibilisierung für den Zusammenhang zwischen Führungsverhalten und Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.
- Erkennen problematischer Zusammenhänge zwischen Belastungen und gesundheitlichen Beschwerden.

- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten zur Erhaltung und Förderung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Wann? 23.04.2015, 19:00 - 20:30 Uhr

Wo? Stadtwerke Peine, Veranstaltungsraum im KIDZ Wolterfer Str. 64, 31224 Peine

Die Teilnahme ist kostenlos.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktive Mittagspause – Entlastung und Entspannung

In der Mittagspause zur Ruhe kommen, mal abschalten, loslassen, sich wohlfühlen.

Dieser Kurs bietet eine kurze Zeit der Entlastung und Entspannung.

Mit sanften und lockernden Übungen, die den Kopf, den Nacken und den Rücken entlasten, erfolgt der Einstieg. Danach folgen eine oder mehrere kleine Entspannungsübungen aus verschiedenen Bereichen. Progressive Muskelentspannung, Körperreisen, Selbst-Massage, sanfte Atemübungen – eine Fülle von Entspannungsübungen ermöglicht, dass die Teilnehmer/innen erfrischt wieder an ihren Arbeitsplatz oder in die zweite Tageshälfte gehen können.

Kurs.-Nr.: A-9920V4

Verhelde, Bürgerzentrum, Gesundheitsraum

Achtsamkeitstraining – mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag

In der Mittagspause zur Ruhe kommen, abschalten, Möglichkeiten kennen lernen, aktiv etwas für Ihre Entspannung zu tun und mit Ihrem Stress gelassener umgehen.

Sie erlernen in diesem Kurs die drei Säulen des Achtsamkeitstrainings kennen: BodyScan, sanfte Körperbewegungen und Atemübungen. Darüber hinaus erhalten Sie viele Tipps, für kleine Achtsamkeitsübungen, die Sie ohne viel Aufwand in den beruflichen Alltag integrieren können.

Ziel ist es, automatische Handlungen, die wir normaler Weise ausführen ohne nachzudenken (Stressreaktionen) zu unterbrechen. Das wird dann möglich, wenn wir einem Alltagsmoment unsere Beachtung schenken, unseren Körper oder die Körperbewegungen bewusst spüren und unsere Sinne auf das lenken, was wir gerade tun.

Die Wirksamkeit der Methode wurde in vielen wissenschaftlichen Studien festgestellt. Durch die Schulung von Achtsamkeit wird eine natürliche Fähigkeit des Menschen zurück gewonnen.

Achtsamkeitstraining erhöht nachweislich die körperliche und seelische Ausgeglichenheit und Entspannung. So können wir aus einem beliebigen Moment – sei er noch so banal und alltäglich – Zufriedenheit, Kraft und Lebensfreude schöpfen.

Kurs.-Nr.: A-9912 P4

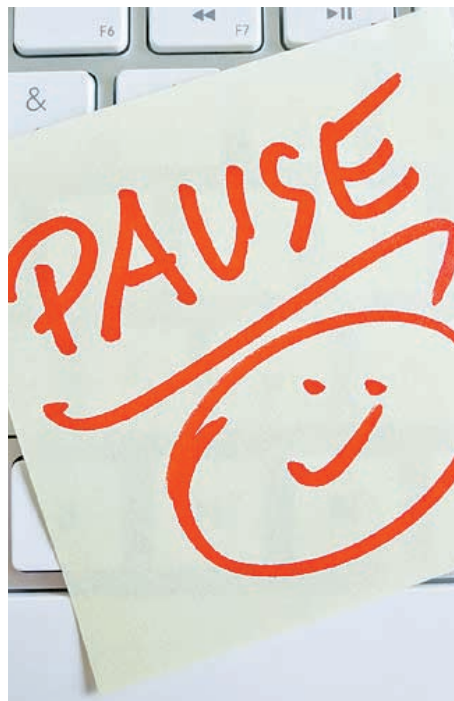
Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren

Schwerpunkt dieses Kurses sind Übungen, die einen Ausgleich zum täglichen langen Sitzen oder anderen einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz schaffen.

Mit funktioneller Rückengymnastik, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Rückenmuskulatur trainiert.

Dazu gibt es Informationen und praxisnahe Tipps, wie der Arbeitsalltag rückengerechter gestaltet werden kann.

Kurs.-Nr.: A-9915P4



© Gina Sanders - Fotolia.com

Yoga für den Rücken

Eine der häufigsten Ursachen für chronische Rückenschmerzen sind reaktive Muskelverspannungen, die durch zu wenig und zu einseitige Bewegungen und durch Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen bei der beruflichen Tätigkeit entstehen. Aber auch Stress und Druck können zu Muskelverspannungen und so zu einem schmerzenden Rücken führen. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und bereits bestehende Beschwerden zu lindern ist ein Mix aus Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen sinnvoll. Hier setzt „Yoga für den Rücken“ an. In Anlehnung an die moderne Rückenschule werden die relevanten Muskelgruppen gestärkt und so die Wirbelsäule entlastet. Neben den Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert. „Yoga für den Rücken“ bietet einen Ausgleich zum täglichen langen Sitzen oder anderen einseitigen Belastungen am Arbeitsplatz. Mit speziellen Übungen für den Rücken, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen wird die Rückenmuskulatur mobilisiert, gekräftigt, gedehnt und entspannt.

Dadurch, dass im Yoga immer auch der Atem bewusst eingesetzt wird, können Blockierungen gespürt und mit Hilfe des Atems gelöst werden. Anders als Gymnastik spricht Yoga so verschiedene Ebenen an.

Durch Achtsamkeits- und Spürübungen werden Wahrnehmung und Körperbewusstsein geschult. Das führt langfristig zum Erkennen, welches Verhalten im Alltag dazu geführt hat, dass Rücken, Nacken und Schultern mit Anspannungen reagiert haben. Fehlhaltungen sowie bereits das Entstehen von Spannungen werden bewusster wahrgenommen, so dass ihnen aktiv entgegen gewirkt werden kann.

Der Kurs vermittelt Übungen, die problemlos ohne viel Aufwand in den beruflichen Alltag integriert werden können.

Kurs.-Nr.: A-9918P4

Sehtraining zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz

Unser visuelles System wird besonders durch Bildschirmarbeit und weitere Tätigkeiten im visuellen Nahbereich extrem belastet. Es entsteht visueller Stress.

Typische Symptome sind z.B.: trockene Augen, Rötung der Augen, Augenbrennen, Druckempfinden in den Augen

Aber auch bei Kopfschmerzen und Migräne kann Sehstress die Ursache sein. Durch Sehtraining lassen sich die Augenfunktionen verbessern, die visuellen Reize werden im Gehirn besser verarbeitet, und der gesamtkörperliche Zustand lässt sich optimieren. Dies kann zum Abbau von visuell bedingtem Stress führen. Es findet dann eine Energieeinsparung zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit statt.

Sehtraining ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ und kann ein Baustein in der betrieblichen Gesundheitsprophylaxe sein.

Kurs.-Nr.: A-9924P4

Die Angebote auf dieser Seite sind nur im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung buchbar. Bitte erfragen Sie weitere Themengebiete! Die Kurse bzw. Seminare finden in der Regel in Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 17, statt oder werden als Inhouse-Seminare direkt im Unternehmen durchgeführt. Weitere Informationen auf Anfrage!

Ernährung & Kochen

Sie suchen ...

Gesunde Küche Seite 92

Lukullisches Potpourri Seite 93

Ausländische Küche Seite 96



Anmeldung und Information
Birgit Paeske
Tel. 0 51 71 / 4 01-30 41 (nachmittags)
b.paeske@kvhs-peine.de

Programmbereichsleiterin
Elke Ostelmann-Janssen
Tel. 0 51 71 / 4 01-32 47
e.ostelmann-janssen@kvhs-peine.de

Ausländische Küche ...

wird immer beliebter. Weil die Gerichte an den letzten Urlaub erinnern, wegen der andersartigen Gewürze und Zubereitungsart?

Finden Sie es für sich heraus, unsere Angebote für Sie ab Seite 96.



Natur schmeckt

Tages-Seminar

Eine kulinarische Wildkräuterentdeckungsreise

Bei dieser Kreativveranstaltung geht es um Wildkräuter, die sich sowohl für salzige als auch für süße Speisen eignen.

Frische Wildkräuter sind nicht nur ausgesprochen lecker, sondern auch sehr gesund! So enthalten Wildkräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Knoblauchrauke, Schafgarbe oder Giersch neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die sich bei der Prävention vieler Zivilisationserkrankungen als sehr wichtig erwiesen haben. Wir begeben uns bei dieser Veranstaltung auf die Entdeckungsreise nach essbaren Wildkräutern. Hierbei lernen wir verschiedene Wildkräuter und deren Zubereitung zu schmackhaften Speisen kennen. Zum Abschluss verzehren wir gemeinsam die selbst zubereiteten Wildkräuterspeisen.

Kurs-Nr.: A-9204Y2

Samstag, 09.05., 15:00 - 17:15 Uhr

Andreas Roxlau

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005

11,00 Euro, 3 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 3,00 Euro

Gesund in den Frühling

Wir kochen leichte Gerichte mit weniger Fett, aber trotzdem schmackhaft.

Kurs-Nr.: A-9207P2

dienstags, ab 17.03., 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende

Karin Zimmermann

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005

25,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 7,00 Euro/Abend
8 UStd.

Basenfasten

Schlank und vital ohne Leistungsverlust

Das Basenfasten ist eine milde Form des Fastens.

Es wird weiter gegessen, aber nur basenbildende Nahrungsmittel, der Organismus wird weniger strapaziert, die Stoffwechselarbeit geht weiter, es gibt keine Belastungsfaktoren, kein Hungergefühl, kein Fastenkreisen.

Lernen und erleben Sie in 7 Tagen, wie Sie mit basischer Ernährung genussvoll entsäuern und entschlacken, abnehmen und entgiften.

Kurs-Nr.: A-9203P2

Einführung 04.03., 18:30 - 20:00 Uhr

Mo.- Fr., 09.-13.03., 18:30 - 20:00 Uhr

Sa.- So., 14.-15.03., 11:00 - 12:30 Uhr

Gesundheitsberaterin Ute Schmeling

Peine, Schulungsraum des ASB,

Wiesenstr. 15 im Nebengebäude

55,50 Euro

zus. Kopierkosten: ca. 3,00 Euro

16 UStd.

Detox-Smoothies

die sanfte Art den Körper zu entgiften

Tages-Seminar

Mit Smoothies können Sie ohne viel Aufwand den Organismus entlasten und somit Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden steigern. Auch geschmacklich haben diese Getränke einiges zu bieten!

Kurs-Nr.: Z-9202W2

Mittwoch, 04.02., 18:30 - 21:30 Uhr

Petra Rabbe

Wendeburg, Aueschule, Küche

15,00 Euro, 4 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 8,00 Euro

Heilkräuter-Erlebniswanderung

Tages-Seminar

Viele Kräuter vom Wegesrand sehen nicht nur attraktiv aus, sondern bieten sich auch für die Herstellung von Salben oder Tees an. So eignet sich z. B. die Arzneipflanze des Jahres 2010 Efeu hervorragend zur Herstellung von Hautcremes.

Aber auch viele andere Heilkräuter wie z.B. Mädesüß, wilder Dost, Rosenmalve, Schafgarbe oder Johanniskraut gilt es bei dieser Wanderung zu entdecken.

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über einheimische Heilkräuter im Peiner Umfeld. Da verschiedene nicht zusammenliegende Standorte aufgesucht werden sollen, erfolgt die Anreise per PKW-Fahrgemeinschaften.

Kurs-Nr.: A-9205Y2

Sonntag, 21.06., 15:00 - 17:15 Uhr

Andreas Roxlau

Peine, Ecke Kastanienallee-Sundernstraße

11,50 Euro

zus. Materialkosten (für Kopien):

ca. 0,80 Euro

3 UStd.

Heilkräuter vom Wegesrand

Tages-Seminar

Viele Kräuter vom Wegesrand sehen nicht nur attraktiv aus, sondern bieten sich auch für die Herstellung von Salben oder Tees an. So eignet sich z. B. die Arzneipflanze des Jahres 2010 Efeu hervorragend zur Herstellung von Hautcremes.

Bereits die Ärzte der Antike nutzten Efeublätter als Schmerzmittel oder als Ausgangsbasis für Salben. So wird Efeusalbe zur Behandlung von Oranienhaut und bei Verbrennungen eingesetzt. Die Salbe fördert außerdem die Durchblutung und wirkt leicht antibakteriell.

Aber auch andere Wildpflanzen wie Johanniskraut, Ringelblumen oder Scharfgarbe eignen sich gut zur einfachen Herstellung von Naturarzneimitteln. Bei diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie aus diesen Wildpflanzen Naturarzneimittel hergestellt werden können.

So bereiten wir gemeinsam eine Salbe und ein Kräuteröl zu. Bitte bringen Sie geeignete Behältnisse (kleine Salbendose, 2 Schraubdeckelgläser) mit.

Kurs-Nr.: A-9206Y2

Samstag, 27.06., 15:00 - 18:00 Uhr

Andreas Roxlau

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005

16,00 Euro

zus. Materialkosten: ca. 3,70 Euro

4 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.

Lecker vegan grillen

Tages-Seminar

NEU

Auch ohne Fleisch und tierische Lebensmittel können Sie ein tolles Grillfest veranstalten. Mit dabei sind herzhafte und süße Speisen: Couscoussalat mit Tomaten, Asia-Spieße und weitere Spieße, Melonensalat und andere interessante Anregungen für einen schönen Grillabend.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9209H2

Dienstag, 07.07., 18:30 - 21:30 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro
4 UStd.

Ganz und gar Ostern

Tages-Seminar

NEU

... fühlt sich nach einem Möhrensüppchen an. Danach ergänzen sich Gemüsepizza, Forellenfrikadellen, ein Zucchini-Flan und ein Gnocchi-Auflauf zu perfekten Osterbrunchpartnern. Beim Osterschluß liegt der Hase längst wieder faul im Nest.

Daniela Angeli

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

16,00 Euro, 5 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro

Kurs-Nr.: A-9210H2

Mittwoch, 04.03., 18:30 - 22:15 Uhr

Kurs-Nr.: A-9211H2

Donnerstag, 05.03., 18:30 - 22:15 Uhr

Köstlichkeiten mit Chia

Tages-Seminar

NEU

Chia – Samen enthalten viel Omega-3-Fettsäuren und Kalzium und sind daher ein guter Ersatz für Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren. Unter anderem bereiten wir Chia-Brot, Chia-Beerenkonfitüre und Chia-Pudding zu.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9208H2

Mittwoch, 27.05., 18:30 - 21:30 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro, 4 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 9,00 Euro



Lukullisches Potpourri

Hallo Meister Lampe

Tages-Seminar

Passend für das anstehende Osterfest bereiten wir einige Rezepte zu, die zum Osterfest für die ganze Familie umgesetzt werden können: italienischen Osterkuchen, Putensteaks mit Limettensauce, Osternestern und weiteren Überraschungen.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9212H2

Dienstag, 24.03., 18:30 - 21:30 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 11,00 Euro
4 UStd.

Kinder kochen gesund und lecker

Tages-Seminar

Gesundes Essen kann auch richtig lecker sein. Probier es aus und lass dich überzeugen. Dieser Kurs richtet sich an Kinder ab 8 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.

Kurs-Nr.: A-9221P2

Dienstag, 14.04., 16:00 - 19:00 Uhr

Karin Zimmermann

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005

16,00 Euro, 4 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten:

ca. 5,00 Euro/Person

Kinder und Erwachsene zahlen gleiches Entgelt
keine Ermäßigung möglich

Hobbykochen für Herren

Wir kochen und backen nach den Wünschen der Teilnehmer.

Kurs-Nr.: A-9222P2

donnerstags, ab 12.02., 18:30 - 21:30 Uhr,
5 Abende

Karin Zimmermann

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

55,00 Euro,

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 7,00 Euro/Abend

Neben den Tipps ...

für einen ökonomisch und ökologisch sinnvollen Einkauf, erhalten Sie in unseren Kursen unter anderem Informationen über gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, Fasten, Gewichtsreduktion und landestypische Gerichte.

Großmutter's Rezepte

NEU

Alte Rezepte neu entdeckt: Buchteln, Semmelknödel, Zungenragout, Zitronencreme oder vielleicht Frankfurter Kranz?

Lassen Sie sich in die gute alte Küche zurück versetzen.

Kurs-Nr.: A-9224P2

dienstags, ab 21.04., 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende

Karin Zimmermann

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005

25,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten:

ca. 7,00 Euro/Abend

8 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.



Fast Food

Tages-Seminar

Nicht bestellen, sondern selber kochen!
Haben Sie Appetit auf eine leckere Pizza oder vielleicht ofenfrische Pizzabrötchen?

Außerdem können wir noch Aufläufe, Hamburger, Nuggets, Salate, Saucen und Snacks zubereiten.

Kurs-Nr.: A-9226Y2

Samstag, 21.03., 10:00 - 16:00 Uhr
Zahide Yigit
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Küche: A 005
24,50 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 12,00 Euro
8 UStd.

Beschwipste Küche

Tages-Seminar

Und weiter geht der Spaß:
Ein Schüsschen hier, ein Gläschen dort, ein
Schlückchen zum Probieren muss auch sein –
es dient schließlich nur dem guten Ge-
schmack ...

Das Menü hat es wieder in sich: Bitte sorgen
Sie für einen sicheren Heimweg!

Daniela Angeli
Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude,
Harberstr. 4
16,00 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro
5 UStd.

Kurs-Nr.: A-9227H2

Mittwoch, 11.02., 18:30 - 22:15 Uhr

Kurs-Nr.: A-9228H2

Donnerstag, 26.02., 18:30 - 22:15 Uhr

Mit Liebe gegrillt ...

Tages-Seminar

... wird bei uns heute im Ofen – bei Ihnen
natürlich auf Holzkohle.

Curry-Hähnchen-Spieße, Frikadellen mit
Steinpilzaroma werden begleitet von zwei
überraschenden Salaten, Kartoffeln mit
Kräutercreme, Himbeerketchup und anderen
Leckereien.

Wenn der Grill langsam kalt wird, genießen
wir noch das Erdbeer-Cassis-Dessert.

Daniela Angeli
Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude,
Harberstr. 4
16,00 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro
5 UStd.

Kurs-Nr.: A-9229H2

Mittwoch, 01.07., 18:30 - 22:15 Uhr

Kurs-Nr.: A-9230H2

Donnerstag, 02.07., 18:30 - 22:15 Uhr

Grillen und leckere Salate

Wir grillen verschiedene Gerichte im
Backofen und bereiten leckere Beilagen.

Kurs-Nr.: A-9231P2

Dienstag, 19.05., 18:30 - 21:30 Uhr
Karin Zimmermann
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Küche: A 005
13,50 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 7,00 Euro
4 UStd.

Spargel, Spinat, Erdbeeren, Rhabarber

Wir kochen leckere Gerichte mit frischen
Zutaten und vielen Kräutern.

Kurs-Nr.: A-9233P2

dienstags, ab 05.05., 18:30 - 21:30 Uhr,
2 Abende
Karin Zimmermann
Peine, Berufsbildende Schulen des
Landkreises Peine, Küche: A 005
25,00 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 7,00 Euro/Abend
8 UStd.

Spargelzeit

Tages-Seminar

Heute wollen wir ein schönes Spargelmenü
kochen: unter anderem gebackener Spargel
mit Schinken, Spargel-Auflauf mit Garnelen,
Schweinefilet mit karamellisierten Spargel
und Ouarkstrudel von Spargel mit Apriko-
sen.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher,
eine Schürze und Behälter für übrig geblie-
bene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9213H2

Dienstag, 05.05., 18:30 - 21:30 Uhr
Tina Herrmann
Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude,
Harberstr. 4
13,50 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 12,00 Euro
4 UStd.

Erdbeeren

eine Rose der Früchte Tages-Seminar

Das Rosengewächs spielt schon seit der Stein-
zeit in der menschlichen Ernährung eine
Rolle.

Heute werden wir das „alte“ Obst neu stylen:
unter anderem als Erdbeer-Spaghetti-Salat,
Sate-Spieße mit Erdbeer-Tomaten-Relish und
Fischfilet mit Erdbeeren.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher,
eine Schürze und Behälter für übrig geblie-
bene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9232H2

Dienstag, 16.06., 18:30 - 21:30 Uhr
Tina Herrmann
Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude,
Harberstr. 4
13,50 Euro
zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro
4 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.

Sei mein Valentin

Tages-Seminar

NEU

Heute kochen die „Valentins“ ein aufregendes Menü für ihre Liebste. Die Herzdamen werden um 20:30 Uhr mit einem „aphrodisierenden Trank“ in Empfang genommen.

Falls -wider Erwarten- Speisen übrigbleiben, können sie natürlich auch mitgenommen werden, daher bitte neben 1 Geschirrtuch und einer Schürze genügend Behälter mitbringen.

Kurs-Nr.: A-9225H2

Samstag, 14.02., 17:30 - 22:00 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

19,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 12,50 Euro
6 UStd.

Fingerfood

Fingerfood – knusprig, saftig, einfach lecker und unkompliziert in der Zubereitung. Neue Fingerfood-Rezepte warten auf Sie.

2 Abende

Aazam Bahrami

24,00 Euro, 8 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 6,00 Euro/Abend

Kurs-Nr.: A-9234V2

mittwochs, ab 27.05., 18:00 - 21:00 Uhr,

Vechede, Hauptschule, Küche – Eingang zur Küche nur über den Schulhof möglich! (Anfahrt über Straße – Am Schützenplatz)

Kurs-Nr.: A-9235P2

donnerstags, ab 28.05., 18:00 - 21:00 Uhr,

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

Fingerfood

Essen ohne Messer und Gabel, aber mit Löffel Tages-Seminar

Fingerfood, Snacks, Sandwiches, Canapés, Häppchen – wie immer Sie es nennen, Sie kommen dabei mit wenig Geschirr aus! Gut vorzubereiten und ideal für einen kleinen Empfang am Vormittag oder zwanglosen Abend mit Gästen.

Bitte melden Sie Allergien, und Nahrungsunverträglichkeiten an und informieren die KVHS mit der Anmeldung, ob Sie Vegetarier/in und/oder Kochanfänger/innen
Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie 2 Geschirrtücher und Boxen für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Preis inbegriffen.

Kurs-Nr.: A-9236I2

Freitag, 06.03., 18:00 - 21:45 Uhr

Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
31,00 Euro, 5 UStd.



Jetzt gibt's was auf die Löffel

Tages-Seminar

Suppe wärmt den Magen und schmeichelt der Seele. Im großen Topf vorgekocht und etwas davon eingefroren, rettet sie in der Not, wenn es schnell gehen muss. In diesem Grundkurs stellen wir 2 Grundbrühen her, die zu klaren Suppen oder Eintöpfen weiter verwendet werden. Gebundene Suppen und Cremesuppen werden an diesem Abend auch zubereitet. Im nächsten Semester werden wir uns dann, auf diesem Kurs aufbauend, an aufwändigere Zubereitungen wagen!

Bitte melden Sie Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten an und informieren die KVHS mit der Anmeldung, ob Sie Vegetarier/in und/oder Kochanfänger/innen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie 2 Geschirrtücher und Boxen für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Preis inbegriffen.

Kurs-Nr.: A-9237I2

Freitag, 20.02., 18:00 - 21:45 Uhr

Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
31,00 Euro, 5 UStd.

Essen mit Durchblick

Tages-Seminar

Gutes aus dem Glas

Gläsernkost für Erwachsene?! Suppe, Hauptgericht und Nachtsch, alles im Glas angerichtet, ist seit einiger Zeit „in“!!! Entweder cool geschichtet oder Schicht für Schicht heiß präsentiert, werden die Teelichterhalter und Marmeladengläser zweckentfremdet und Sie erhalten sofort einen kulinarischen Durchblick. Auch für ein Fingerfoodbuffet geeignet!

Bitte melden Sie Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten an und informieren die KVHS mit der Anmeldung, ob Sie Vegetarier/in und/oder Kochanfänger/innen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie 2 Geschirrtücher und Boxen für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Preis inbegriffen.

Kurs-Nr.: A-9238I2

Freitag, 13.03., 18:00 - 21:45 Uhr

Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
31,00 Euro
5 UStd.

Schönes zum Schlemmen eingekocht und eingemacht

Tages-Seminar

Leckeres Chutney, scharfe Salsa, eingelegtes Gemüse & Eier, feine Marmeladen sowie außergewöhnliche Konfitüren und Fruchtaufstriche, fürs Frühstück oder zu Fleisch und Fisch, werden an diesem Abend zubereitet und abgefüllt.

Bitte bringen Sie Gläser mit einem Volumen von 100 - 125 ml mit. Bitte keine großen Gläser, denn jeder soll etwas von Allem bekommen! Behältnisse können von der Kursleiterin besorgt werden – bitte Stückzahl bei der Anmeldung (unbedingt 3 Wochen vorher) angeben!

Bitte melden Sie Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten an und informieren die KVHS mit der Anmeldung, ob Sie Vegetarier/in und/oder Kochanfänger/innen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie 2 Geschirrtücher und Boxen für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Preis inbegriffen.

Kurs-Nr.: A-9239I2

Freitag, 17.07., 18:00 - 21:45 Uhr

Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
31,00 Euro, 5 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.

NEU



Wok – Low Fat

Wok – Low Fat: leichter Genuss – die neue Zubereitungsart.

Superleichte, fettarme und gut bekömmliche Gerichte sind die Schlankmacher für jeden Tag.

Lassen Sie sich von diesen Gaumenfreuden überraschen!

Kurs-Nr.: A-9243V2

mittwochs, ab 13.05., 18:00 - 21:00 Uhr,
2 Abende

Aazam Bahrami

Vechelde, Hauptschule, Küche – Eingang zur Küche nur über den Schulhof möglich! (Anfahrt über Straße – Am Schützenplatz)
24,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 8,00 Euro/Abend
8 UStd.

Kurs-Nr.: A-9244P2

donnerstags, ab 18.06., 18:00 - 21:00 Uhr,
2 Abende

Aazam Bahrami

Peine, Berufsbildende Schulen des Landkreises Peine, Küche: A 005
24,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 8,00 Euro/Abend
8 UStd.

Koscher kochen, was ist denn das?

NEU

Tages-Seminar

In diesem Kurs werden ein paar Klassiker der Jüdischen Küche zubereitet, die Sie ihr vielleicht gar nicht zugeordnet hätten.

Gehackter Heringsalat, Borscht (Rote Beete Suppe), Gemüsekgel (Auflauf), Latkes (Reibekuchen), Bagels (Hefekringel mit Auflage), gefüllter Kreplach (kleiner Pfannkuchen), Hamantaschen (Süßer Mürbeteigkeks mit Mohn-Walnuss-Honigfüllung) und Brownies (Schokoküchlein).

Bitte melden Sie Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten an und informieren die KVHS mit der Anmeldung, ob Sie Vegetarier/in und/oder Kochanfänger/innen sind.

Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit.

Die Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Preis inbegriffen.

Kurs-Nr.: A-9245I2

Freitag, 17.04., 18:00 - 21:45 Uhr
Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
31,00 Euro
5 UStd.

Frühlingsluft

Tages-Seminar

... riecht nach einer leichten gelben Paprikasuppe, gefolgt von Spargel-Lachs-Pasta, mariniertem Huhn mit zwei genialen Spargelsalaten. Die Erdbeeren im Dessert sind im Frühling schon obligatorisch ..., ach ja: sie werden begleitet von Rosmarinhonig.

Daniela Angeli

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

16,00 Euro, 5 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro

Kurs-Nr.: A-9240H2

Mittwoch, 15.04., 18:30 - 22:15 Uhr

Kurs-Nr.: A-9241H2

Donnerstag, 16.04., 18:30 - 22:15 Uhr

Kulinarische Europareise

Tages-Seminar

NEU

Haben Sie Interesse an fremden Spezialitäten? In diesem Kurs wird es mit einfachen, aber wirkungsvollen Zubereitungen befriedigt!

Antipasti aus Italien, Käsesalat aus der Schweiz, Schwedische Ärtsoppa (Erbsensuppe), Imam Bayildi (gefüllte Auberginen) aus der Türkei, Paella aus Spanien (bei ausreichend Teilnehmern/innen!), Quiche Lorraine aus Frankreich, Zitronencreme mit Himbeeren aus Deutschland und Lavendelkekse aus England.

Bitte melden Sie Allergien und Nahrungsunverträglichkeiten an und informieren die KVHS mit der Anmeldung, ob Sie Vegetarier/in und/oder Kochanfänger/innen sind. Bitte bringen Sie eine Schürze, sowie 2 Geschirrhandtücher und Boxen für eventuelle Reste mit. Die Lebensmittel- und Kopierkosten sind im Preis inbegriffen.

Kurs-Nr.: A-9242I2

Freitag, 19.06., 18:00 - 21:45 Uhr
Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
31,00 Euro, 5 UStd.

Sommer, Sonne, Mittelmeer

Tages-Seminar

Heute kochen wir sonnig leichte Gerichte rund ums Mittelmeer und uns damit auf die Sommer – und Urlaubszeit einzustimmen:

Mozzarella in Erbsenvinaigrette, überbackener Lachs, Schokoladen-Frucht-Pizza und Risotto Tiramisu.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9257H2

Dienstag, 23.06., 18:30 - 21:30 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro
4 UStd.

Antipasti e Dolci

Tages-Seminar

Italienische Vor- und Nachspeisen erfreuen sich großer Beliebtheit, an diesem Abend werden nicht nur kleine bekannte und unbekannte italienische Vorspeisen hergestellt, sondern – auf vielfachen Wunsch – auch einige Süßspeisen.

Zu den Vorspeisen gibt es Prosecco und zum Nachtisch frisch gebrühten Espresso.

Bitte bringen Sie Behälter für evtl. Reste, 2 Geschirrhandtücher und eine Schürze mit. Die Lebensmittel und Kopierkosten sind in der Gebühr enthalten!

Kurs-Nr.: A-9258I2

Freitag, 06.02., 18:00 - 21:45 Uhr
Barbara Meiser

Ilse, Hauptschule Groß Ilse, Lehrküche
30,50 Euro
5 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.

Indische Küche

Tages-Seminar

Genießen Sie einen Tag mit vegetarischen indischen Gerichten, die wir gemeinsam zubereiten und verzehren. Erfahren Sie mehr über die Vielfalt der Gewürze und Kochtechniken.

Kurs-Nr.: A-9247Y2

Sonntag, 26.04., 10:00 - 16:00 Uhr

Anna Klingenberg

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

24,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 15,00 Euro

8 UStd.



Thailändische Küche

Durch ihre geschmackliche Vielfalt und die unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten gehört die thailändische Küche ohne Zweifel zu den reizvollsten der Welt. Thailändische Gerichte sind bekannt für ihren harmonischen und ausgewogenen Geschmack, was nicht zuletzt an den Einflüssen der chinesischen, indischen und indonesischen Küche liegt.

2 Abende

Aazam Bahrami

24,00 Euro, 8 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 9,00 Euro/Abend

Kurs-Nr.: A-9248V2

mittwochs, ab 15.04., 18:00 - 21:00 Uhr,

Vechele, Hauptschule, Küche – Eingang

zur Küche nur über den Schulhof möglich!

(Anfahrt über Straße – Am Schützenplatz)

Kurs-Nr.: A-9249P2

donnerstags, ab 16.04., 18:00 - 21:00 Uhr,

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

Persische Küche

neue Rezepte

Die persische Alltagsküche hat eine jahrhundertelange Tradition – Ideen und Inspirationen von Indien bis nach Griechenland machen die persische Küche so ausgefallen und abwechslungsreich wie kaum eine andere. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Gourmetreise der besonderen Art.

2 Abende

Aazam Bahrami

24,00 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 9,00 Euro/Abend

8 UStd.

Kurs-Nr.: A-9250V2

mittwochs, ab 29.04., 18:00 - 21:00 Uhr,

Vechele, Hauptschule, Küche – Eingang

zur Küche nur über den Schulhof möglich!

(Anfahrt über Straße – Am Schützenplatz)

Kurs-Nr.: A-9251P2

donnerstags, ab 30.04., 18:00 - 21:00 Uhr,

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

Türkische Küche 1

NEU

Tages-Seminar

Leckere türkische Küche, die Sie leicht zu Hause nachkochen können. Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen.

Lassen Sie sich überraschen von einfachen Gerichten mit Gemüse, Pilav, hauchdünnen Teigfladen und Hülsenfrüchten. Natürlich dürfen die Klassiker, wie z. B. Bulgursalat, nicht fehlen.

Kurs-Nr.: A-9252Y2

Samstag, 07.03., 10:00 - 16:00 Uhr

Zahide Yigit

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

24,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 12,00 Euro

8 UStd.

www.kvhs-peine.de

Türkische Küche 2

NEU

Tages-Seminar

Ein Teig für 5 Varianten. Wir machen einen Hefeteig und daraus 5 verschiedene Gerichte:

Lahmacun (türkische Pizza), Sigarenbörek, Dürüm (dünne Teigfladen), Gözleme (Börek mit verschiedenen Füllungen), Pisi (Pischi – frittierte Teigstücke).

Dazu Kisir (Bulgursalat) und verschiedene Salate und Saucen.

Kurs-Nr.: A-9253Y2

Samstag, 18.04., 10:00 - 16:00 Uhr

Zahide Yigit

Peine, Berufsbildende Schulen des

Landkreises Peine, Küche: A 005

24,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro

8 UStd.

Auf den Punkt! gebracht!

... ist ein Angebot für Menschen, die Antworten zu den unten genannten Fragen suchen.

Individuelle Ernährungsberatung

- Sie möchten Ihre Ernährung umstellen, wissen aber nicht wie?
- Sie möchten gesund abnehmen und eine Gewichtszunahme vermeiden?
- Sie fühlen sich zu dünn, möchten gern zunehmen bzw. eine Gewichtsabnahme verhindern?
- Sie möchten ernährungsbedingte Erkrankungen vermeiden, wissen aber nicht wie?
- Sie möchten durch Essen und Trinken leistungsfähiger werden und sich wohler fühlen?

Wenn Sie Antworten auf diese oder ähnliche Fragen suchen, können Sie sich für eine Einzelberatung bei Dipl.-Oecotrophologin Doris Friesecke anmelden.

Zeitraum: 1 bzw. 3 Termine à 45 - 60 Minuten, nach persönlicher Absprache.

Ort: PhysioFIT Peine, Werner-Nordmeyer-Str. 39, 31226 Peine-Horst.

Gebühr: 50,00 Euro (60-minütiges Gespräch), 90,00 Euro für 3 Termine

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten ganz bzw. teilweise.

Wir beraten Sie gern.

Anspruchspartnerin: Elke Ostelmann-Janssen, 0 51 71 / 401-32 47.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.



Viva Mexico

Tages-Seminar

NEU

Heute kochen wir feuriges mexikanisches Essen: unter anderem veganes Chili nach Jamies Oliver, Buritos und mexikanisch süßes Brot.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit

Kurs-Nr.: A-9256H2

Dienstag, 28.04., 18:30 - 21:30 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro
4 UStd.

Schätze der Türkei

Tages-Seminar

Heute wollen wir uns ein bisschen türkisches flair in die Küche holen: u. a. mit türkischen Dips, Rosa Königssalat, Simit, Tomaten-kebab und einem Dessert aus Honig und Delux.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit.

Kurs-Nr.: A-9254H2

Dienstag, 03.03., 18:00 - 21:00 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 9,50 Euro
4 UStd.

Washoku vegan

Tages-Seminar

Die „japanische Küche“ ist lecker, leicht, gesund und seit Dezember 2013 UNESCO Weltkulturerbe. Aus der japanischen Küche kann man leckere vegane Gerichte herstellen: unter anderem Miso-Ramen-Suppe, japanisches Curry und Sesam-Kokospudding.

Bitte bringen Sie Geschirrhandtuchtücher, eine Schürze und Behälter für übrig gebliebene Köstlichkeiten mit.

Kurs-Nr.: A-9255H2

Dienstag, 14.04., 18:30 - 21:30 Uhr

Tina Herrmann

Hohenhameln, Realschule, Nebengebäude, Harberstr. 4

13,50 Euro, 4 UStd.

zus. Nahrungsmittelkosten: ca. 10,00 Euro

Bitte beachten Sie,

dass bei allen Kochkursen zusätzliche Lebensmittellkosten, die nicht im Kursentgelt enthalten sind, anfallen.

Daher können wir in diesem Programmbereich Abmeldungen bis 24 Stunden vor Kursbeginn nur gegen 3,00 Euro Stornogentgelt und zusätzlich die jeweils anfallenden Lebensmittellkosten entgegennehmen.

Wunsch-Kurs

Tages-Seminar

Ja, wenn wir genau wüssten, welches Kurs-Angebot Ihrer Meinung nach fehlt, könnten wir es im nächsten Semester vielleicht möglich machen ...

Rufen Sie uns an oder schicken eine E-Mail, dann könnten unten schon die Daten Ihres Wunsch-Kurses stehen.

Schauen Sie sich doch bitte unser Programmheft unter diesem Aspekt genauer an: Was fehlt, was könnte geändert oder ergänzt werden...?

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Wünsche und Aufträge.

Kontakt:

Elke Ostelmann-Janssen

Tel. 0 51 71 / 401-32 47

e.ostelmann-janssen@kvhs-peine.de

Wie plane ich eine Feierlichkeit?

Tages-Seminar

Bei Ihnen steht ein Jubiläum, ein Geburtstag oder eine Hauseinweihung an? Sie möchten die Feier gerne zu Hause ausrichten, wissen aber nicht so recht, was zu beachten ist?

In diesem Kurs bekommen Sie einen Schlachtplan für größere Feierlichkeiten: Was muss wann/von wem erledigt werden, was kann/will ich delegieren, wie will/muss ich die Feier ausrichten?

Am Abend können wir eventuell noch gemeinsam Deko-Vorschläge für unterschiedliche Themen erarbeiten, sofern die vorgestellten nicht ausreichen. Damit das Ganze kein trockener Abend wird, werden ein paar Cocktails ausprobiert.

Bei Bedarf kann zusätzlich ein Deko- und Kochkurs zu diesem Thema angeboten werden! Die Getränke, Knabber- und Kopierkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs-Nr.: A-8999P2

Freitag, 24.04., 18:00 - 21:45 Uhr

Barbara Meiser

Peine, Quali Vita, Am Herzberg 18

30,00 Euro, 5 UStd.

Bitte bringen Sie zu allen Kochkursen Topflappen, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.

Beruf & Qualifikation

Sie suchen ...

Bewerbung	Seite 100
Für's Büro	Seite 101
Rechnungswesen	Seite 101
Finanzbuchhalter/in	Seite 102
Lehrgänge mit IHK-Abschluss	Seite 102
Computer-Einführung	Seite 103
WINDOWS	Seite 104
Computerkurse für Ältere	Seite 105
Foto & Bild	Seite 107
Mobiles	Seite 108
Internet/Webdesign	Seite 109
OFFICE/Xpert	Seite 110
PC-Technik	Seite 114



Programmbereichsleiter
Klaus Schulze
Tel. 0 51 71 / 401-31 41
k.schulze@kvhs-peine.de

Anmeldung und Information
Pia Adam
Tel. 0 51 71 / 401-30 43 (nachmittags)
p.adam@kvhs-peine.de

Wir beraten Sie gern!

Sie suchen ein Angebot, das Ihnen beruflich weiterhilft? Sie möchten sich neu orientieren? Sie sind unsicher, ob das Angebot für Sie das richtige ist? Sie finden sich in der Vielfalt der Angebote nicht zurecht? Sie suchen Finanzierungsmöglichkeiten für Ihre Weiterbildung?

Bei allen diesen Fragen kann Ihnen eine Beratung bei der KVHS helfen.

Wir bieten

- fachliche Beratung bei der Kursauswahl
- unabhängige Orientierungsberatung für Ihre Weiterbildung (B-Punkt)
- Beratung, wenn Sie die Bildungsprämie in Anspruch nehmen wollen

Wenden Sie sich einfach an die KVHS und vereinbaren einen Termin.

Ihr Ansprechpartner für die berufliche Bildung
Klaus Schulze, Tel. 0 51 71 / 401-31 41.



© Dan Race - Fotolia.com

Bewerbung

Vom Bittsteller zum Leistungsanbieter – Selbstvermarktungsstrategie 1

**Die schriftliche Bewerbung
(per Post, per E-Mail oder Online)
Wochenend-Seminar**

Sie glauben, aus acht Bewerbungen sechs Kontakte, vier Vorstellungsgespräche und zwei Jobangebote zu machen, sei Utopie? Dann lassen Sie sich in diesem Kurs eines Besseren belehren, denn genau das ist so passiert.

Sie sind auf Jobsuche und hätten gern weniger Absagen und mehr Einladungen? Dann überzeugen Sie doch in Zukunft in Ihrer Bewerbung mit dem, was für Sie spricht. Wie Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Lebenslauf optimal präsentieren, wie Sie im Anschreiben so argumentieren, dass ein Arbeitgeber kaum an Ihnen vorbeikommt und warum Sie auf nutzloses Beiwerk wie Deckblätter und 3 Seiten sehr gut verzichten können – das zeigt Ihnen einer der erfolgreichsten Bewerbungcoaches unserer Region in diesem Kurs. Sein Credo aus gut 20 Jahren Beratungserfahrung: Sich erfolgreich zu bewerben, ist viel einfacher als schlaue Bewerbungsratgeber uns weismachen wollen. Zusätzlich lernen Sie, wie Sie die verschiedenen Möglichkeiten der Initiativbewerbung (Direktkontakt, E-Mail, Online-Portale und XING) nutzen können, sich – sichtbar – zu machen.

Damit der Kursleiter Ihre individuellen Bedürfnisse bei der Vorbereitung des Seminars besser berücksichtigen kann, geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihren beruflichen Status (Berufs- bzw. Ausbildungswunsch) an. Für eine erste Sichtung und Beurteilung können Sie gern Ihre aktuellen Bewerbungsunterlagen mitbringen.

Kurs-Nr.: A-4381Y5

Samstag, 14.03., 09:00 - 16:00 Uhr
Dietmar Leuninger
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
37,00 Euro, 8 UStd.
zus. Materialkosten: ca. 1,00 Euro

Vom Bittsteller zum Leistungsanbieter – Selbstvermarktungsstrategie 2

**Bestehen im Vorstellungsgespräch
Wochenend-Seminar**

„Das war doch nichts Besonderes.“ „Dafür wurde ich bezahlt.“ „Ich habe nur meinen Job gemacht.“ „Das hätte jeder andere auch gekonnt.“ „Das war normal.“ Kennen Sie solche Sätze? Benutzen Sie diese Formulierungen auch, wenn Sie Ihre bisherigen beruflichen Leistungen beschreiben sollen? Dann herzlich willkommen in der Selbstverständlichkeitsfalle.

Um sich erfolgreich vermarkten zu können, müssen Sie Ihr Produkt aus dem Effeff kennen und stolz sein auf das, was Sie bisher geleistet haben.

Wie Sie sich Ihre persönlichen und fachlichen Stärken bewusst machen, so Ihr Selbstbewusstsein steigern und damit ein Vorstellungsgespräch auf Augenhöhe führen können – das lernen Sie in diesem Kurs.

Der erfolgreiche Bewerbungcoach hilft Ihnen, sich angstfrei zu präsentieren und so zu einem gleichwertigen Gesprächspartner zu werden, der seine Chance konsequent nutzt. Selbstverständlich erfahren Sie auch, was hinter all den oft merkwürdigen Fragen steckt und wie Sie am geschicktesten antworten. Sie dürfen sich zu diesem Termin gern so kleiden, wie Sie zum Vorstellungsgespräch erscheinen würden.

Kurs-Nr.: A-4382Y5

Samstag, 18.04., 09:00 - 16:00 Uhr
Dietmar Leuninger
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 15
37,00 Euro, 8 UStd.
zus. Materialkosten: ca. 1,00 Euro

Konfliktcoaching

Raus aus der Opferrolle – Konflikte am Arbeitsplatz meistern

Professionelles Einzelcoaching

Sie gehen nicht mehr gerne zur Arbeit, weil das Arbeitsklima für Sie immer unerträglicher wird? Sie haben ständig Auseinandersetzungen mit einer Kollegin oder mehreren Kollegen? Oder das Gefühl, dass hinter Ihrem Rücken geredet wird? Sie fühlen sich hilflos und wissen, so kann es nicht mehr weitergehen?

Im Einzelcoaching bieten wir Ihnen mit Frau Achterkerke als Konfliktcoach und Mediatorin einen persönlichen Rahmen, die scheinbar verfahren Situation mit einem neuen Blick zu betrachten. Sie lernen, wie Sie in diese Situation geraten sind und finden Lösungen, sich in der Konfliktsituation neu zu verhalten. So verlassen sie die Rolle des „Opfers“, werden aktiv und bieten keine Angriffsfläche mehr.

Die Rollen werden neu verteilt und so begegnen sich alle Beteiligten wieder auf Augenhöhe. Bitte nehmen Sie Kontakt zu uns auf, damit wir einen individuellen Termin vereinbaren können. Tipp: Viele Unternehmen sind offen und bereit, solche Coachings zu finanzieren. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber an!

Kurs-Nr.: A-4390P5

Termin nach Vereinbarung
Nicole Achterkerke
Peine, Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2
80,00 Euro pro Coachingstunde à 45 Min., keine Ermäßigung möglich
Es müssen immer mindestens 2 UStd. gebucht werden.

Die perfekte Bewerbung

Einzelcoaching beim Personalprofi

Sie müssen sich kurzfristig auf ein Bewerbungsgespräch vorbereiten?

Sie haben Ihren Traumjob im Blick und möchten sich optimal präsentieren?

Sie möchten wissen, wie der aktuelle Standard bei Bewerbungen heute aussieht?

Eines ist sicher: Die Ansprüche der Unternehmen an Bewerber/innen sind sehr hoch. Umso wichtiger ist es, mit ausgezeichneten Bewerbungsunterlagen zu punkten. Auch das Vorstellungsgespräch will sehr gut vorbereitet sein.

Ihre Pluspunkte herausstellen, mit Lücken im Lebenslauf souverän umgehen und kritischen Rückfragen gewachsen sein, das ist die Kunst.

Lassen Sie sich von einer erfahrenen Personalerin in Ihrem Bewerbungsverfahren individuell begleiten und unterstützen.

Wir sichten Ihre Bewerbungsunterlagen und trainieren das Vorstellungsgespräch.

Gehen Sie mit authentischen Unterlagen und Selbstsicherheit auf Augenhöhe ins Gespräch!

Bitte kontaktieren Sie die KVHS Peine, um individuelle Termine zu vereinbaren!

Kurs-Nr.: A-4385P5

Termin nach Vereinbarung
Nicole Achterkerke
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2
80,00 Euro pro Coachingstunde à 45 Min.
Es müssen immer mindestens 2 UStd.
gebucht werden.
keine Ermäßigung möglich

Für's Büro

Tastschreiben am PC

Dieser Schreibmaschinenkurs am PC ist ein Anfängerlehrgang zur Erarbeitung des Tastenfeldes nach dem 10-Finger-Tastensystem. Der Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die am PC nicht „tippen“, sondern das rationale „Tastschreiben“ erlernen wollen. Tastschreiben am Computer bedeutet mit 10 Fingern die Eingaben in den Computer zu beherrschen und ist eine notwendige Voraussetzung, um die Tastatur des Computers optimal zu nutzen.

Es sind keine Schreibmaschinen- oder PC-Kenntnisse erforderlich. Gearbeitet wird mit dem Textverarbeitungsprogramm WORD. Dieser Kurs bietet keine Einführung in die EDV!

Kurs-Nr.: A-6310P5

donnerstags, ab 19.02., 18:00 - 19:30 Uhr,
9 Abende
Cornelia Werrelmann
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 126
69,00 Euro, 18 UStd.

Rechnungswesen

Buchführung für Einsteiger/innen

Crash-Kurs am Wochenende Wochenend-Seminar

Die Buchhaltung hat die Aufgabe, alle Geschäftsvorfälle zahlenmäßig zu erfassen und den Unternehmenserfolg zu ermitteln. Für viele Selbstständige und Nicht-Kaufleute ist die Buchführung ein Buch mit sieben Siegeln. Dabei sind gerade Unternehmen erfolgreich, die einen genauen Überblick über ihre Zahlen besitzen.

Das Seminar will helfen, die grundlegenden Prinzipien und Vorgehensweisen bei der Buchung von Geschäftsvorfällen zu erlernen. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Durchführung.

Wir werden aufgrund von Inventurlisten ein Inventar erstellen, anschließend eine Bilanz aufstellen. Aufgrund von Eingangs- und Ausgangsrechnungen sowie Bankbelegen und Gehaltslisten werden wir Buchungen durchführen. Das Erstellen eines Anlagegitters und das Durchführen von Abschreibungen wird ebenso wenig fehlen wie die Buchung von Privatentnahmen.

Das Seminar ist für Einsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen in die Buchführung, Existenzgründer/innen und Jungunternehmer/innen geeignet. Als Vorbereitung wird das Seminar „Buchführung & Jahresabschluss“ empfohlen!

Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

Kurs-Nr.: A-6518Y5

Samstag, 06.06., 10:00 - 16:00 Uhr
Hartmut Butt
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
37,50 Euro, 7 UStd.
zus. Materialkosten: ca. 10,00 Euro

Buchführung & Jahresabschluss

In diesem Seminar werden Begriffe wie Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung, Anhang und Lagebericht leicht verständlich erklärt.

Dabei gehören Aufbau und Gliederung von Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung ebenso zum Unterrichtsumfang wie die Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, Inventur und Inventar.

Bei aller Theorie kommen praktische Übungen und die Beantwortung von Fragen nicht zu kurz.

Kurs-Nr.: A-6519P5

Freitag, 13.03., 18:00 - 21:00 Uhr
Hartmut Butt
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
24,00 Euro
zus. Materialkosten:
ca. 5,00 Euro
4 UStd.

Keine Angst vor der Einnahmen-Überschuss-Rechnung

Wochenend-Seminar für Freiberufler/innen und Selbstständige

Alle Jahre wieder müssen Freiberufler/innen und Selbstständige ihren Gewinn ermitteln. Dies geschieht unter bestimmten Voraussetzungen durch die Einnahmen-Überschuss-Rechnung. Wer diese Form der Gewinnermittlung nutzen darf, welche Vorteile daraus entstehen und wie die Einnahmen-Überschuss-Rechnung aufgebaut ist, wird in diesem Seminar erarbeitet. Gemeinsam wird eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung aufgestellt. Dabei wird der vorgeschriebene amtliche Vordruck genutzt. Mitzubringen ist ein Taschenrechner.

Kurs-Nr.: Z-6521Y5

Samstag, 31.01., 10:00 - 16:00 Uhr
Hartmut Butt
Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
36,50 Euro, 7 UStd.
zus. Materialkosten: ca. 5,00 Euro



© Wrangler - Fotolia.com

Das ABC der Betriebsausgabe

Wochenend-Seminar

Der betriebliche Alltag wird nicht nur von Einnahmen geprägt. Ein breites Feld nehmen auch die Betriebsausgaben ein. Von A wie Abschreibungen bis Z wie Zinsen begegnen sie uns permanent. Die Betriebsausgaben richtig zu erfassen ist wichtig, spart jede Menge Ärger und Zeit sowie finanzielle Verluste. Schwerpunkte der Veranstaltung sind:

Inhalte: Abschreibungen – Ansparrücklage – Bewertungskosten – Geschenke – Reisekosten – Telefonkosten

Der Kurs ist für Teilnehmer/innen geeignet, die Anwender der doppelten Buchführung oder der Einnahmen-Überschuss-Rechnung sind. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt.

Bitte einen Taschenrechner mitbringen.

Kurs-Nr.: A-6522Y5

Samstag, 18.04., 10:00 - 14:00 Uhr
Hartmut Butt

Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9,
Raum 14
28,50 Euro, 5 UStd.

Finanzbuchhalter/in

Bilanzierung

Finanzbuchhalter/in (VHS)

Wochenend-Seminar

Inhalte:

- Bewertungsgrundsätze und -maßstäbe
- Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens
- Bewertungsvereinfachungen
- Bewertung der Passiva
- Bewertung von Einlagen und Entnahmen

Der Kurs kann mit einer Modulprüfung für das Zertifikat „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ abgeschlossen werden.

Kurs-Nr.: A-6504P5

dienstags, ab 17.02., 18:30 - 21:30 Uhr,
12 Tage

Gerd Zeranski

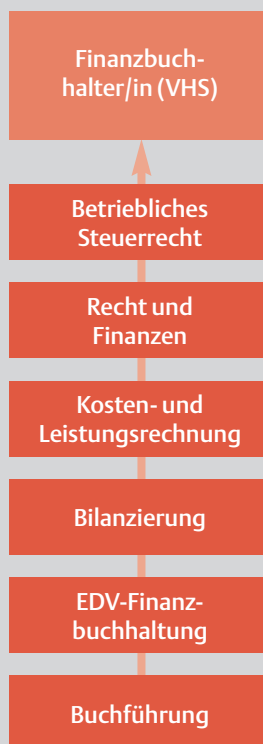
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, Raum 122

169,50 Euro

zus. Materialkosten: ca. 31,80 Euro
für Arbeitsbuch und Lösungsheft
48 UStd.

www.kvhs-peine.de

Finanzbuchhalter/in (VHS)



Das Lehrgangssystem „Finanzbuchhalter/in (VHS)“ richtet sich an Beschäftigte, die in Unternehmen eine Tätigkeit im Rechnungswesen anstreben, oder an Arbeitssuchende zur (Wieder-) Eingliederung in das Erwerbsleben.

Die Teilnehmer/innen lernen die im betrieblichen Rechnungswesen anfallenden Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bestimmungen und Verordnungen zu verarbeiten.

Die KVHS Peine kooperiert in der Umsetzung der Kurse zum/r Finanzbuchhalter/in mit den benachbarten Volkshochschulen.

Interessierte können die erforderlichen Module bei verschiedenen Volkshochschulen der Region belegen, Inhalte und Prüfungen sind abgestimmt.

Das Gesamtzeugnis wird nach 6 bestandenen Modulprüfungen erworben (5 Pflicht- und 1 Wahlmodul).

Wir beraten Sie gern.

(0 51 71) 4 01-31 41

Lehrgänge mit IHK-Abschluss

Webinare – Live Online

Zuhause lernen wie im Seminar

Webinar – ein Seminar im Web, oder anders ausgedrückt: ein Kurs, der live online über das Internet stattfindet – Sie arbeiten Zuhause.

Ganz wie in einem klassischen Seminar vor Ort hören Sie Ihre/n Trainer/in und sehen alles, was er/sie am Bildschirm zeigt.

Sie benötigen dazu lediglich einen Rechner mit Internetzugang, sowie Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset.

Die Webinare der KVHS Peine werden in Kooperation mit pruefungspaten.de durchgeführt.

Technische Voraussetzungen:

- PC oder Apple Mac mit mind. 1 GHz. (nicht älter als 8 Jahre)
- Microsoft WINDOWS / Mac OS X
- Lautsprecher + Mikrofon oder Headset
- Breitband-Internetzugang (DSL oder ähnliches)

Folgende Webinare bieten wir an:

Ausbildung der Ausbilder (AEVO)

Nächster Starttermin:

24.02.15 - 12.05.15

dienstags 18:00 – 20:30 Uhr und

donnerstags 18:00 – 19:30 Uhr

Gebühr: 495,00 Euro

Kurs-Nr.: A-6601C5

Mehr Infos unter:

<http://www.pruefungspaten.de/>

Gepr. Wirtschaftsfachwirt/in (IHK)

Starttermin: 04.05.15

04.05.15 bis 19.12.16

montags und mittwochs

jeweils 17:45 – 20:15 Uhr

Gebühr: 2.280,00 Euro

(oder 16 Monatsraten à 142,50 Euro)

Kurs-Nr.: A-6610C5

Mehr Infos unter:

www.pruefungspaten.de/

Prüfungsvorbereitung für Auszubildende

für folgende Berufe:

- Bürokaufmann/-frau
- Fachinformatiker/in (Anwendungsentwicklung/Systemintegration)
- Industriekaufmann/-frau
- IT-Systemelektroniker/in
- IT-Systemkaufmann/-frau
- Informatikkaufmann/-frau
- Kaufmann/-frau für Bürokommunikation
- Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel
- Kaufmann/-frau im Einzelhandel (Teil 1)
- Kaufmann/-frau im Einzelhandel (Teil 2)
- Verkäufer/in

Alle Prüfungsvorbereitungskurse starten ab Februar 2015 und laufen jeweils bis zur schriftlichen Abschlussprüfung im Mai 2015 bzw. im November 2015.

Gebühr: 225,00 Euro

Kurs-Nr.: A-6620C5

Bitte informieren Sie sich zu den Inhalten und jeweiligen Terminen unter:
www.pruefungspaten.de/ausbildung.php

Interesse? Rufen Sie gleich an!

Klaus Schulze,
Tel. 0 51 71/401-31 41

Einfach ran an den PC! – kurz und kompakt

Wochenend-Seminar

Sie haben bisher kaum Erfahrungen mit dem Computer gemacht? Sie fühlen sich unsicher im Umgang mit PC oder Laptop? Ohne Hilfe trauen Sie sich noch nicht recht ran an die Tastatur? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

An diesem Wochenende lernen Sie von Grund auf den sicheren Umgang mit dem PC unter WINDOWS. Sie können danach einfache Texte schreiben, gestalten und speichern, haben einen Ausflug ins Internet unternommen und weitere PC-Anwendungen (z.B. Tabellen mit EXCEL) kennen gelernt – und dies alles kompakt und in einer stressfreien Atmosphäre.

Kurs-Nr.: A-5401Y5

Samstag, 28.02., 08:30 - 15:30 Uhr
Sonntag, 01.03., 08:30 - 12:00 Uhr
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
56,00 Euro, 12 UStd.



Einfach arbeiten mit dem PC! – kurz und kompakt

Wochenend-Seminar

Sie arbeiten schon ein wenig mit dem PC, möchten Ihre Kenntnisse aber vertiefen und sicher mit dem Computer umgehen können?

Dieser Kurs setzt die Arbeit vom „Einfach ran an den PC“ fort, ist aber auch für Quereinsteiger/innen mit Grundkenntnissen geeignet.

Die Dateiverwaltung unter WINDOWS ist ebenso Thema wie die Gestaltung von Texten mit WORD. Außerdem erstellen Sie einfache Tabellen und Berechnungen mit EXCEL. Natürlich gehört auch der Blick ins Internet und das Schreiben einer E-Mail zum Programm.

Kurs-Nr.: A-5402Y5

Samstag, 14.03., 08:30 - 15:30 Uhr
Sonntag, 15.03., 08:30 - 12:00 Uhr
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
56,00 Euro
12 UStd.

Welcher Kurs ist der passende für mich?

EDV-Beratung unter
0 51 71 / 4 01-31 41
(Klaus Schulze)

ComputerStarter 1

Grundkurs

Xpert Europäischer Computer Pass
Grundlagen WINDOWS und Internet



Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zum ersten Mal an einem PC arbeiten wollen, und dient auch als Grundlage für weitere Bausteine des Xpert Computer Passes.

Es wird ein Überblick über Möglichkeiten mit dem Computer gegeben, die grundlegenden Funktionen des Betriebssystems WINDOWS 7 werden erklärt und die Voraussetzungen und einfachen Anwendungen des Internet werden erläutert.

Inhalte:

- Aufgaben der Computerhardware
- Bedienung unter WINDOWS 7
- einfache Anwendungen
- die wichtigsten Internetdienste www
- E-Mail senden und empfangen

Interessenten/innen, die bereits über ausreichende Grundkenntnisse WINDOWS und Internet verfügen, können sich auch direkt für den Aufbaukurs (Kurs-Nr. A-5441P5) anmelden.

Eine Modul-Prüfung zum „XpertStarter“ kann erst nach dem Aufbaukurs abgelegt werden.

Der Unterricht findet 2mal wöchentlich, jeweils am Dienstag und Donnerstag statt.

Kurs-Nr.: A-5440P5

donnerstags und dienstags, 28.05. - 11.06.,
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Abende
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
82,00 Euro
20 UStd.

ComputerStarter 2

Aufbaukurs

Xpert Europäischer Computer Pass
Grundlagen WINDOWS und Internet



Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die ihre Grundkenntnisse über WINDOWS und Internet vertiefen wollen und/oder eine Prüfung im Rahmen des Europäischen Computerpasses (Xpert) anstreben. Voraussetzung ist die Teilnahme am Kurs „ComputerStarter 1 – Grundkurs“ oder entsprechende Kenntnisse.

Inhalte:

- Wiederholung der Grundlagen WINDOWS und Internet
- Dateiverwaltung unter WINDOWS 7
- Programme und Programmnutzung (Grundlagen)
- Suchen und Finden im Internet
- E-Mail-Adresse anlegen, E-Mail mit Anhängen
- Einblick in die Gefahren bei Internetnutzung
- Prüfungsvorbereitung

Der Kurs kann mit einer Prüfung (Xpert) abgeschlossen werden, die Prüfungsgebühr beträgt zusätzlich 45,00 Euro.

Der Unterricht findet 2mal wöchentlich, jeweils am Dienstag und Donnerstag statt. Dieser Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Kurs-Nr.: A-5441P5

dienstags und donnerstags, 16.06. - 30.06.,
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Abende
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
82,00 Euro
20 UStd.



© Pekchar - Fotolia.com

WINDOWS

Einführung in WINDOWS 8/8.1

Mit der Einführung der neuesten Version von WINDOWS hat Microsoft eine völlig neue Benutzeroberfläche geschaffen.

Vor allem „Umsteiger“ von WINDOWS 7, VISTA oder XP haben oft Probleme, sich zurechtzufinden.

Die „Kacheloberfläche“ ist vor allem für Tablet-PCs praktisch, kann aber auch auf ganz normalen Computern ohne Touch-Screen benutzt werden. Dafür sollte man die unterschiedlichen Möglichkeiten der Bedienung von WINDOWS 8/8.1 (mit dem Finger, der Maus oder der Tastatur) kennen. Wer sich gar nicht mit der „Kacheloberfläche“ anfreunden mag, kann aber wie gewohnt auf dem normalen WINDOWS-Desktop weiterarbeiten. Er entspricht zum großen Teil dem von WINDOWS 7.

In diesem Kurs werden beide Benutzeroberflächen verwendet und die zweckmäßigste Bedienung erläutert. Die wichtigsten Programme und Apps werden vorgestellt und wichtigsten Einstellungen erläutert.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (Maus, Tastatur, Programme starten usw.)

Vorhandene Laptops oder Tablet-PCs können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: A-5405P5

dienstags, ab 17.02., 18:30 - 20:45 Uhr,
4 Abende
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
50,00 Euro
12 UStd.

Ordnung auf der Festplatte und WINDOWS-Einstellungen

Wochen-Seminar

Dieser Kurs wendet sich an Anwender/innen, für die das Arbeiten mit Ordnern und Dateien noch ein „Buch mit 7 Siegeln“ ist.

Wir werden Ordnung auf der Festplatte schaffen und u.a. folgende Themen erarbeiten und an praktischen Beispielen üben:

- Was sind Laufwerke, Ordner und Dateien?
- Ordner und Dateien: anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben und löschen
- Sicherheitskopien erstellen
- Verknüpfungen auf dem Desktop erstellen
- Startmenü und Taskleiste sinnvoll einsetzen
- Sortieren und Suchen von Ordner und Dateien
- Arbeiten mit dem Papierkorb
- Spezielle Befehle für Festplatte und USB Stick
- Wie verwende ich Online-Speicher (Cloud)

Darüber hinaus werden Tipps zu Problemlösungen gegeben.

Es wird mit WINDOWS 7 und zum Vergleich mit WINDOWS 8 gearbeitet.

Voraussetzungen: Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon Grunderfahrungen mit WINDOWS gesammelt haben.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Kurs-Nr.: A-5403X5

dienstags - donnerstags, 28.04. - 30.04.,
8:00 - 16:00 Uhr, 3 Tage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
104,00 Euro
24 UStd.

Sicherer Umgang mit dem PC: Dateien, Ordner, Einstellungen

Dieser Kurs wendet sich an Anwender/innen, die etwas genauer wissen wollen, wie Programme und das Betriebssystem angepasst werden können, Dateien auf dem Computer und anderswo gespeichert werden, wie man Datenmüll beseitigt und wichtige Dateien sichert.

Es werden z.B. folgende Themen erarbeitet (die Auswahl kann je nach Interessenlage der Teilnehmer/innen variiert werden):

- Was sind Laufwerke, Ordner und Dateien?
- Ordner und Dateien: anlegen, umbenennen, kopieren, verschieben und löschen
- Sicherheitskopien erstellen
- Verknüpfungen auf dem Desktop erstellen
- Startmenü und Taskleiste sinnvoll einsetzen
- Spezielle Befehle für Festplatte und USB-Stick
- Wie verwende ich Online-Speicher (Cloud)
- Die wichtigsten Grundeinstellungen von WINDOWS
- Programme installieren und wieder entfernen
- Leistung (Leistungsbremsen) des PCs überwachen, störrische Programme beenden (Taskmanager, Ressourcenmonitor und andere Hilfsprogramme)
- Auswahl nützlicher Tastenkombinationen

Es wird mit WINDOWS 7 gearbeitet (zum Vergleich kann auch WINDOWS 8 herangezogen werden).

Voraussetzungen: Dieses Seminar wendet sich an Teilnehmer/innen, die schon Grunderfahrungen mit dem PC gesammelt haben (Maus, Tastatur, Arbeiten mit Programmen und Fenstern).

Kurs-Nr.: A-5404P5

dienstags, ab 02.06., 18:30 - 20:45 Uhr,
6 Tage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
74,50 Euro, 18 UStd.

Verschenken Sie doch einmal ein Seminar der KVHS!

Gern stellen wir Ihnen ein
Gutschein
aus!

Mehr unter
www.kvhs-peine.de

PC-Grundkurs für Senioren/innen

WINDOWS 7 – Vormittagskurs für Senioren/innen ohne Vorkenntnisse
Keine Angst vor dem Computer!

Inzwischen hat nicht nur fast jeder ein Mobiltelefon, sondern auch einen Computer. Ihre Kinder oder Enkel möchten mit Ihnen über das Internet Kontakt halten, Ihnen E-Mails schicken, digitale Fotos zeigen oder mit Videoübertragung telefonieren (z.B. via Skype)?

Sie ärgern sich, wenn am Abend die Tagesschau auf das www verweist und Sie nicht wissen, was sich dahinter verbirgt? Dann kommen Sie und lernen Sie in lockerer Atmosphäre und mit Gleichgesinnten ein wenig die Funktionsweise eines Computers kennen. Vielleicht haben Sie bereits einen Computer, vielleicht aber auch noch nicht.

Dieser Kurs ist in jedem Fall ein Einstieg in die Computerwelt: Begriffe werden erklärt, der Umgang mit Maus, Tastatur und Fenstern geübt, Dokumente werden gespeichert und wiedergefunden.

Ein Einblick ins Internet wird ebenfalls nicht fehlen.

Kurs-Nr.: A-5407P5

freitags, ab 20.02., 09:30 - 12:45 Uhr, 4 Tage
Petra Walloch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
63,50 Euro, 16 UStd.

Einführung in das Internet für Senioren/innen

Vormittagskurs für Senioren
Keine Angst vor dem Computer!

Das Internet ist nicht nur für die junge Generation, sondern auch oder gerade für uns! Lassen Sie sich in die faszinierende Welt des Internets entführen und erwerben Sie leicht verständliche Grundkenntnisse über das World Wide Web.

Wie kommt man überhaupt ins Internet, was sind Provider, welche Programme gibt es für das „Surfen im Internet“? Die Bedienung vom „Internet Explorer“ und „Firefox“ werden im Überblick erklärt und ausprobiert.

Wie finde ich Information? Wie erkenne ich Werbung und kann ich Sie vermeiden? Auf Gefahren wird hingewiesen und es gibt Empfehlungen, wie man ihnen aus dem Weg gehen kann.

Lassen Sie uns gemeinsam ein E-Mail-Konto erstellen und entdecken Sie eine Vorschlagsliste interessanter Webseiten.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: A-5408P5

freitags, ab 10.04., 09:30 - 12:45 Uhr,
4 Vormittage
Petra Walloch
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
64,00 Euro, 16 UStd.



Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 1

Einführung 1

Computer einmal hautnah selbst erleben! Dieser Kurs ist für absolute Anfänger/innen gedacht, die in lockerer Atmosphäre verschiedene Bedien- und Nutzungsmöglichkeiten eines Computers einmal selbst erleben möchten.

Nach einer kurzen Einführung in Aufbau und Funktionsweise von Computern und ihre Bedienung mit Maus und Tastatur unter WINDOWS folgen leichte Übungen mit einem Mal- und einem Textprogramm. Es werden dabei einfache Texte und kleine Zeichnungen angefertigt. Dieses Seminar soll vor allem Ängste gegenüber dem Computer abbauen, erste Eindrücke und möglichst viel Spaß an der neuen Technologie vermitteln.

Für Benutzer von WINDOWS 8 gibt es einen Ergänzungskurs (Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen Teil 1a, 3 Nachmittage) Laptops und USB-Sticks (Speicherstifte) können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: A-5410P5

montags, ab 09.02., 16:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
60,00 Euro, 15 UStd.

Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 1a

Ergänzung für WINDOWS 8/8.1 zu Teil 1

Für Besitzer eines Computers mit dem Betriebssystem WINDOWS 8/8.1 werden hier parallel zum Einführungskurs die Neuerungen und Unterschiede der neuen Version gezeigt.

Die Funktionen der Kacheloberfläche und das Arbeiten mit dem Desktop werden an Beispielen demonstriert.

Die unterschiedlichen Möglichkeiten der Bedienung von WINDOWS 8 (mit dem Finger, der Maus oder der Tastatur) können erlernt werden.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Teilnahme am Kurs „Z-5410P5 Einführung Teil 1“ oder

Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 2

Einführung 2

Teilnehmer/innen des ersten Teils des Computer-Kennenlernkurses für Senioren/innen und Computeranfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen können hier Ihre Erfahrungen mit dem Computer erweitern.

Es werden weitere Fertigkeiten beim Umgang mit dem Textverarbeitungsprogramm geübt und u.a. eine Einladung geschrieben.

Natürlich wird auch wieder ein kleines Spiel vorgestellt und das Zeichnen mit dem Computer kommt auch nicht zu kurz.

Außerdem werden einige Grundbegriffe zur sogenannten „Hardware“ des Computers erläutert.

Laptops und USB-Sticks (Speicherstifte) können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: A-5413P5

montags, ab 16.03., 16:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
60,00 Euro
15 UStd.

grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer (Maus, Tastatur, Programme starten usw.)

Vorhandene Laptops oder Tablet-PCs können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: A-5411P5

dienstags, ab 24.02., 16:00 - 18:15 Uhr,
3 Nachmittage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
37,50 Euro
9 UStd.

Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen - Teil 3

Fortsetzung Textverarbeitung

Teilnehmer/innen, die den 2. Teil der Computer-Kennenlernkurse für Senioren/innen hinter sich gebracht haben, können hier erneut ihre Computerkenntnisse ausbauen.

Mit einem Textverarbeitungsprogramm wird u.a. eine „normgerechte“ Briefvorlage erstellt – für einen Fensterbriefumschlag, mit Falz- und Lochmarken.

Außerdem werden die Tabellenfunktionen genutzt (z.B. für einen Zeitplaner, ein Formular und eine Adress-/Geburtsstagsliste).

Laptops und USB-Sticks (Speicherstifte) können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: A-5415P5

montags, ab 04.05., 18:30 - 20:30 Uhr,
5 Abende
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
60,00 Euro
15 UStd.

Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 5

Internet 1

Teilnehmer/innen, die den 1. und 2. Teil der Computer-Kennenlern-Kurse hinter sich gebracht haben oder schon einige Kenntnisse im Umgang mit dem PC besitzen, können an diesem Kurs teilnehmen.

Es gibt eine kleine Einführung in das Internet. Sie soll zeigen, was das Internet ist und wie man vorgeht, um dort Informationen zu bekommen (Reiseinformationen und Routenplanung, Veranstaltungstermine, Bilder, Wettervorhersagen, Luftbilder usw.).

Was sind „Suchmaschinen“? Wie findet man Informationen, wenn man keine Internetadresse hat?

Außerdem soll an einigen Beispielen geübt werden, wie man eine E-Mail verschickt bzw. empfängt und wie man Dateien (Texte, Bilder etc.) per E-Mail versenden kann.

Eine kostenlose E-Mailadresse wird eingerichtet.

Kurs-Nr.: A-5418P5

montags, ab 04.05., 16:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
60,00 Euro
15 UStd.

Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 6

Internet 2

Fortsetzung des ersten Teils

Die Themen sind u.a.:

- Sinnvolle Nutzung des Internet-Zugangsprogramms.
- Weitere Beispiele für die Nutzung des Internets: Fotos und Videos finden – Einkaufen – Versteigerung bei ebay – Beispiel für Online-Banking – Lexika – Personen suchen ...
- Auch das Thema Sicherheit im Internet wird ausführlich angesprochen und wichtige Hilfsmittel vorgestellt.

E-Mails können mit einem Computerprogramm auf dem eigenen Rechner empfangen, geschrieben und versandt werden, ohne dass man die Internetseite des E-Mail-Anbieters verwenden muss.

Dazu wird das (kostenlose) Programm „Mozilla Thunderbird“ verwendet.

Kurs-Nr.: A-5419P5

montags, ab 15.06., 16:00 - 18:15 Uhr,
5 Nachmittage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
60,00 Euro
15 UStd.

Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 7

Fotos auf dem PC

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit Programmen notwendig (z.B. 1. oder 2. Teil der Computer-Kennenlern-Kurse für Senioren/innen).

Immer mehr Menschen fotografieren mit einer digitalen Kamera. Es gibt viele Vorteile: Das Ergebnis einer Aufnahme ist sofort zu sehen und man kann die Bilder auch selbst auf dem Computer ansehen, verändern und ausdrucken – oder wieder löschen.

Wie das Bild von der Kamera auf den Computer und von dort auf den Drucker kommt und wie man einfache Veränderungen vornehmen kann, soll in diesem Kursteil gelernt werden.

Es wird mit kostenlos erhältlichen Bildbearbeitungsprogrammen gearbeitet. Sofern bereits vorhanden, bitte Fotoapparat, Anleitung und Kabel mitbringen. Laptops und USB-Sticks (Speicherstifte) können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: Z-5420P5

dienstags, ab 06.01., 18:30 - 20:45 Uhr,
5 Abende
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
55,00 Euro, 15 UStd.



Computer-Kennenlernkurs für Senioren/innen – Teil 8

Dateien/Ordner/Datensicherung

Auch für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit Programmen notwendig (z.B. 1. oder 2. Teil der Computer-Kennenlern-Kurse für Senioren/innen). Oft unbeliebt, aber auf Dauer doch notwendig: der Umgang mit Ordnern und Dateien. In diesem Teil der Kursreihe wird auf die Organisation beim Speichern und das Verwalten von Dateien und Ordner näher eingegangen (löschen, verschieben, kopieren, umbenennen usw.).

Die Teilnehmer/innen sollen lernen:

- wo speichere ich meine Texte, Bilder usw.
- wie finde ich sie wieder
- wie transportiere ich sie zu einem anderen Rechner

- wie erzeuge ich eine Sicherheitskopie (Brennen auf CD/DVD, Kopie auf USB-Stick oder externer Festplatte)
- wie sicher sind die unterschiedlichen Speichermedien

Laptops und USB-Sticks (Speicherstifte) können mitgebracht werden.

Kurs-Nr.: A-5421P5

montags, ab 15.06., 18:30 - 20:45 Uhr,
5 Nachmittage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
60,00 Euro, 15 UStd.

Computer-Ecke am Freitag für Senioren/innen

für Anwender/innen mit Grundkenntnissen

Diese Kursform ist ein individuelles Unterstützungsangebot für Ihre zielorientierten Fragestellungen, eine Hilfe zur Selbsthilfe, oder nach Wunsch einfach Ihr Internetcafé, Ihre EDV-Klönrunde.

Die Freitagsecke ist seit mehr als 10 Jahren bereits eine feste Institution sowohl für Fortgeschrittene als auch für fortgeschrittene Anfänger/innen.

Sie haben Fragen zur Arbeit mit Texten, Tabellen, E-Mails, Fotos, dem Internet?

Die Kursleiterinnen – und fallweise auch schon mal versierte Teilnehmer/innen – helfen Ihnen weiter.

Vielleicht möchten Sie aber auch einfach nur in angenehmer Atmosphäre im Internet surfen und E-Mails versenden, sich im Internet Fotoalben oder Filme betrachten oder sich in der freundlichen Teilnehmerrunde bei einer Tasse Pausen-Kaffee (Selbstkostenpreis) mit anderen austauschen.

Dies ist keine Kursform, sondern ein individuelles Hilfsangebot zu punktuellen Problemfällen.
Reine Grundlagenkenntnisse können hier nicht vermittelt werden.
Eigene Laptops können mitgebracht werden.

Für die Teilnahme wird ein Entgelt von 7,00 Euro pro Nachmittag erhoben, die die Kosten für Rechner- und Internetnutzung enthalten. Ihre Anmeldung gilt für mindestens drei Nachmittage.

Dieser Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Kurs-Nr.: A-5417P5

Freitag, 13.02., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 27.02., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 13.03., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 24.04., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 08.05., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 22.05., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 05.06., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 19.06., 14:00 - 16:15 Uhr
Freitag, 10.07., 14:00 - 16:15 Uhr
Hella Heubach-Diercks/Dagmar Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
21,00 Euro
keine Ermäßigung möglich
27 UStd.

Den passenden Kurs finden!

**EDV-Beratung
unter**

0 51 71 / 4 01-31 41

(Klaus Schulze)



© Styleuneeed - Fotolia.com

Foto & Bild

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Wochenend-Seminar

Dieser Kurs bietet Ihnen eine umfassende Einführung in die Bildbearbeitung. Anhand von konkreten Übungen lernen Sie Photoshop Elements kennen.

Sie retuschieren Fotos und lernen Bildmontagen mithilfe der Ebenenfunktionen zu erstellen.

Die Vermittlung von Kenntnissen für den Umgang mit Auswahlwerkzeugen, Farbkorrekturen und -verfremdungen, das Freistellen von Objekten sowie die Theorie über Pixelmaße und Auflösung runden das Seminar ab.

Wichtig: Vorausgesetzt wird der sichere Umgang mit WINDOWS und mind. einer Anwendung z. B. WORD.

Kurs-Nr.: A-5464Y5

samstags, ab 28.02., 13:30 - 16:30 Uhr, 3 Tage
Torsten Rabe
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
59,00 Euro
12 UStd.

Bildbearbeitung: Kreative Gestaltung mit Fotos

Workshop für Senioren/innen am Vormittag

Der besondere Reiz digitaler Bilder ist unter anderem, dass man sie am PC weiterbearbeiten und kreativ verändern kann. In diesem Workshop kann dies sein: Freistellen bzw. Eliminieren von Objekten, Gestalten von Collagen, Stammbaum, Kalender bis hin zu surrealistischen Veränderungen.
Ihre Wunsch-Themenliste stellen wir gemeinsam am ersten Kurstag zusammen.

Bringen Sie bitte einen USB-Stick 1 GB oder höher mit. Eigene Laptops können ebenfalls mitgebracht werden.

Sie benötigen unbedingt PC-Grundkenntnisse – wie z. B. Dateien speichern und Ordner anlegen, Dateien kopieren, verschieben und einen absolvierten Bildbearbeitungskurs bzw. vergleichbare Kenntnisse.

Kurs-Nr.: A-5469P5

donnerstags, ab 16.04., 09:30 - 12:30 Uhr, 5 Vormittage
Hella Heubach-Diercks
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
79,00 Euro
20 UStd.

Qualifikation unserer Kursleiter/innen

In der beruflichen Bildung/EDV achten wir darauf, dass die Kursleiter/innen

- fachlich auf dem neuesten technischen Stand sind und
- erwachsenenpädagogische Erfahrungen haben.

Für unsere EDV-Angebote beschäftigen wir erfahrene Trainer/innen, die sich entweder freiberuflich auf Schulungstätigkeit spezialisiert haben oder in ihrem Hauptberuf mit EDV-Themen befasst sind.

Gerade hier sind oft vielfältige Erfahrungen wichtiger als formale Abschlüsse.

Unser besonderes Augenmerk bei der Auswahl der Kursleitenden liegt auf ihrer Fähigkeit, die Inhalte verständlich und mit den passenden Methoden zu vermitteln. Unsere Kursleiter/innen bilden sich regelmäßig sowohl im fachlichen als auch im pädagogischen Bereich fort.

Neue Kursleiter/innen werden von uns eingehend beraten und begleitet und erhalten bei Bedarf eine Basisqualifikation „Lehren und Lernen“.

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim
Programmbereichsleiter Klaus Schulze,
Tel. 0 51 71 / 401-31 41

Mobiles

Mobilfunk mit Handy, Smartphone, Tablet

Wissenswertes rund um die „kleinen Mobilfunkgeräte“

Ohne die kleinen Geräte geht es heute (fast) nicht mehr. Alle haben sie ... Aber wie funktioniert Mobilfunk eigentlich? Wo sind die Grenzen? Brauche ich ein Handy, ein Smartphone oder ein Tablet? Was sind iPhone, Android, WINDOWS Phone oder gibt es noch was anderes? Welches Netz – welchen Anbieter? Was genau bedeutet eigentlich ...? Was ist für mich wichtig? Und was muss ich beachten? Viele Fragen, oder? Aber die klären wir! Wir entschlüsseln das „Technik-Chinesisch“ und klären Rahmenbedingungen rund um die Nutzung von Mobilfunkgeräten. Sie erhalten Hinweise zu Netzen und zu Anbietern, zu Vertragsarten, Kosten und Kostenfallen – und für Ihren Urlaub im Ausland. Sie erfahren, wie Mobilfunkgeräte geortet werden und warum sie im Notfall auch Ihr Leben retten können. Und natürlich suchen wir Antworten auf Ihre Fragen ...

Kurs-Nr.: A-5950P5

donnerstags, ab 16.04., 17:30 - 19:45 Uhr,
2 Nachmittage
Peter Hoffmanns
Peine, Konferenzraum, Stederdorfer Str.
(Eingang neben dem Museum)
26,00 Euro, 6 UStd.

Ich will mobil telefonieren ...

Ein kleiner Einsteiger-Praxiskurs – insbesondere für Senioren/innen

In diesem Einsteiger-Praxiskurs lernen Sie in einer kleinen Teilnehmergruppe die Bestandteile und die Grundfunktionen Ihres Mobiltelefons kennen – Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie üben die Bedienung Ihres Handys oder Smartphones. Zum Einstieg klären wir, was beim Einschalten und Anmelden am Mobilfunknetz geschieht. Wir klären wann und warum ein Gerätekenntwort und eine PIN sinnvoll sind, die Funktion von PUK und SuperPIN. Wir üben das Anrufen: durch Eingabe einer Rufnummer (auch mit Auslandsvorwahl), per Auswahl aus dem „Telefonbuch“ und wir nutzen die Anruflisten. Auch die Wahlwiederholung probieren wir aus. Die Rufannahme üben wir ebenso wie das Abweisen von gerade nicht gewünschten Anrufen.

Haben Sie alle Telefonnummern im Kopf? Nein, dafür lernen Sie die Grundlagen und Bedeutung des „Telefonbuchs“ kennen, dessen Einträge zu nutzen, neue Einträge aufzunehmen, Einträge zu ändern und zu löschen. Und wenn Sie nun das Handy wechseln?

Und dann kommt eine SMS, eine Kurzmitteilung! Wir lesen SMS, wir schreiben und senden SMS und wir löschen SMS.

Neben vielen interessanten Informationen und Tipps werden natürlich Ihre Fragen beantwortet und bei Bedarf auch gerne weitere Funktionen (z.B. Guthaben abfragen und aufladen) erklärt und ausprobiert.

Bitte bringen Sie (natürlich) Ihr Handy, das Netzladegerät, das Benutzerhandbuch (wenn noch vorhanden) sowie die Telefonnummer und die PIN (stehen im Schreiben Ihres Netzanbieters, mit dem Ihnen die Telefonkarte zugesandt wurde) und eine neue Guthaben-Auflade„karte“, wenn Sie einen Guthaben-Aufladevertrag (Prepaid) besitzen, mit.

Nicht vergessen: Laden Sie unbedingt den Akku Ihres Handys vor dem Seminar noch einmal auf! Bitte geben Sie bei der Anmeldung (auch) Ihre Handynummer an!

Kurs-Nr.: A-5951P5

freitags, ab 12.06., 17:00 - 20:00 Uhr,
2 Nachmittage
Peter Hoffmanns, Peine, Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9, Raum 15
33,50 Euro, 8 UStd.



iPhone und iPad

Wochenend-Seminar

Der Kurs gibt einen Überblick über die Möglichkeiten, die Sie mit den kleinen Geräten von Apple haben.

Sie erfahren Tipps und Kniffe, die Sie nicht im Benutzerhandbuch finden und wie Sie gekonnt die ganze Power der Hardware ausnutzen.

Inhalte:

- Einrichten der Geräte
- Anbindung an das Internet
- Empfehlenswerte Apps
- iTunes Anbindung, Ordnerverwaltung
- Blick über den Tellerrand – was kommt noch?

Die Inhalte dieses Seminars beziehen sich ausschließlich auf den Umgang mit dem iPhone und/oder iPad von Apple.

Bringen Sie bitte Ihr eigenes Gerät mit, da die KVHS keine Schulungsgeräte für den Unterricht zur Verfügung stellen kann.

Kurs-Nr.: A-5478Y5

Samstag, 21.03., 13:30 - 17:30 Uhr
Björn von Lindeiner
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
25,00 Euro
5 UStd.

Wir richten unser Android-Gerät (Tablet/Smartphone) alltagstauglich ein

Tablet/Smartphone/TV mit Android Betriebssystem 4.0 und höher sind inzwischen wahre Alleskönner. Sie lassen sich in den Grundfunktionen sehr leicht und intuitiv bedienen.

Doch das ist noch nicht alles, sie müssen auch alltagstauglich eingerichtet werden.

Wir erarbeiten uns in entspannter Atmosphäre und in Ruhe: z.B. Mailen am Strand oder im Hotel, Internetsurfen auf der Couch, E-Books lesen im Garten, Fotos und Videos erstellen und ansehen, Musik hören, Dateien verwalten, verschlüsseln, in der Cloud speichern oder neue Programme (Apps) installieren.

Bitte bringen Sie idealerweise Ihr eigenes Tablet bzw. Smartphone mit. Einige Tablets stellt auch die KVHS zu Übungszwecken zu Verfügung. Sie benötigen außerdem Ihre E-Mail-Adresse(n) und -Passwörter und möglichst einen USB-Stick ab 1 GB.

Kurs-Nr.: A-5470P5

donnerstags, ab 12.02., 09:30 - 11:45 Uhr
6 Vormittage
Hella Heubach-Diercks
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
71,50 Euro, 18 UStd.

Internet

Facebook, das soziale Netzwerk

Das Internet ermöglicht ganz neue Arten von Kommunikation mit bisher ungeahnten Möglichkeiten.

Über Facebook können Nachrichten, Bilder und Termine verstreut werden.

Doch welchen Nutzen und welche Gefahren hat das Soziale Netzwerk und wie funktioniert es?

Eltern wissen wenig über dieses Netzwerk und stellen sich die Frage: „Gehen meine Kinder mit ihren privaten Daten sicher und sorgsam um?“

Der Kurs bietet Hintergründe und Informationen für alle Neugierigen, die sich bisher nicht getraut haben, einem Netzwerk beizutreten.

Mit Hilfe meines Facebookaccounts wird eine Einführung in das soziale Netzwerk vermittelt und es werden die Themen Privatsphäreneinstellungen und Datenschutz angesprochen.

Eine eigene Anmeldung bei Facebook ist keine Voraussetzung.

Kurs-Nr.: A-5475P5

Montag, 02.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Peter Hoppe
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
21,00 Euro
4 UStd.

eBay – Erfolgreich kaufen und verkaufen im Internet

Immer mehr Leute nutzen das Internet, um Artikel preiswert zu kaufen oder zu einem guten Preis zu verkaufen.

In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen des Handelns bei eBay kennen. Sie erfahren, wie Sie Artikel gezielt suchen und finden, wie Sie sich bei eBay anmelden, wie das Bieten funktioniert und wie man eine gewonnene Auktion abwickelt.

Außerdem erfahren Sie, wie sie Angebote vorbereiten, einstellen und zu einem guten Abschluss bringen.

Inhalte:

- Artikel suchen & finden
- Anmelden bei eBay
- Gebote abgeben & kaufen
- Artikel einstellen & verkaufen

Kurs-Nr.: A-5476P5

Montag, 09.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Montag, 16.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Peter Hoppe
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
33,50 Euro
8 UStd.



© stockWERK - Fotolia.com

Webdesign

TYPO3 -Einführung

für Einsteiger/innen und „Redakteure“

NEU

Sie erwerben bei der TYPO3-Schulung für Einsteiger/innen und „Redakteure“ das Grundverständnis für „Content Management“ mit TYPO3. Einsteigergerecht und anhand vieler Praxisbeispiele lernen Sie, wie in der aktuellen TYPO3 Version Internetseiten und Inhalte aufgebaut sind. Sie erhalten ausgiebig Gelegenheit, das Arbeiten mit der Redaktionsoberfläche zu üben. Für diese Schulung sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur der Umgang mit dem PC und einem Text-Programm sollte Ihnen geläufig sein.

Der Kurs richtet sich an,

- Einsteiger/innen
- Redakteure und Projektleiter/innen
- Personen, die im Tagesgeschäft Inhalte von Internetseiten erstellen sollen

Empfohlene Vorkenntnisse für TYPO3-Redaktion: Browser-Bedienung, WINDOWS-Grundkenntnisse.

Ziele:

- Grundverständnis von Content Management und TYPO3
- Inhaltspflege mit TYPO3 im redaktionellen Alltag
- Beherrschen der TYPO3 Redakteurs-Oberfläche („Backend“)

Die Inhalte im Überblick:

- TYPO3-Einführung
- Die TYPO3-Redakteurs-Oberfläche
- Wichtige Module, Seiten- und Inhaltstypen
- Anlegen und Ändern von Seiten sowie von Seiteninhaltelementen
- Möglichkeiten des „HTMLArea“ Rich Text Editors
- Wichtige und nützliche Erweiterungsmodule (z.B. News)
- Ausblicke: Workflow/Workspaces, Mehrsprachigkeit u.ä.

Kurs-Nr.: A-5481P5

mittwochs, ab 18.02., 18:30 - 21:30 Uhr,
5 Abende
Ingo Jungmann
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
88,00 Euro, 20 UStd.

TYPO3-Installation und Einrichtung

NEU

Sie erfahren, wie man eine TYPO3-Version sicher auswählt und einrichtet, welche Stolperfallen beim Installieren und Konfigurieren bestehen und wie man mit einem leeren TYPO3 loslegt. Anschließend installieren und konfigurieren wir ein Template. Natürlich beschäftigen wir uns auch mit TYPOScript, den Grundeinstellungen im System und den Plug-Ins.

Die Inhalte im Überblick:

- Auswahl des Typo3-Installationspaketes
- Installation und Konfiguration von Typo3
- Ordner/Dateistruktur von Typo3 verstehen
- Stolpersteine bei Installation und Konfiguration
- Install Tool
- Backend von Typo3
- Erweiterungsmanager und Extensions verstehen und verwenden
- Benutzerverwaltung und User Settings

Kurs-Nr.: A-5482P5

mittwochs, ab 15.04., 18:30 - 21:30 Uhr,
5 Abende
Ingo Jungmann
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
88,00 Euro, 20 UStd.

Ab sofort finden Sie die Kurse und Veranstaltungen der KVHS auch in der bundesweiten **vhsApp**.

Und die **vhsApp** kann noch viel mehr: Sie können wählen unter Tausenden von Angeboten in ganz Deutschland.

Die **vhsApp** können Sie bei iTunes oder im Google Play Store herunterladen.

Im Internet finden Sie die **vhsApp** unter www.volkshochschule.de



Xpert Europäischer Computer Pass



Das Lehrgangssystem vermittelt umfassende Kenntnisse und Fertigkeiten mit allen gängigen Anwenderprogrammen im OFFICE-Bereich.

Die Lehrgänge wenden sich an Teilnehmer/innen aus dem privaten und öffentlichen Dienstleistungs- und Verwaltungsbereich, aus dem kaufmännischen Bereich von Handels- und Industriebetrieben sowie an Selbstständige mit Klein- und Mittelbetrieben.

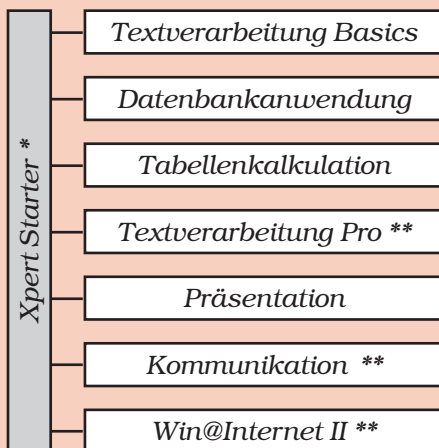
Das System besteht aus acht Modulen. Jedes Modul kann mit einer einheitlichen Prüfung abschließen.

Für jede Prüfung werden jeweils Zeugnisse vergeben.

Die Prüfungsgebühr beträgt zurzeit 45,00 Euro pro Einzelprüfung.

Nach erfolgreicher Absolvierung von drei Modulen (**Xpert-Starter** und zwei **Wahlmodule**) wird der Abschluss zum **European Computer Passport Xpert** erreicht.

Nachdem zwei weitere Module erfolgreich absolviert wurden, wird der Abschluss **European Computer Passport Xpert Master** erworben.



Wir beraten Sie gerne!
Ansprechpartner: Klaus Schulze
Tel. 0 51 71 / 401-31 41
E-Mail: k.schulze@kvhs-peine.de

* Diese Kurse finden Sie auf Seite 103.

** Diese Module werden in diesem Semester von der KVHS Peine nicht angeboten.

Textverarbeitung

Textverarbeitung Basics – Teil 1 Einführung in WORD

Einführungskurs für Interessenten/innen ohne oder sehr geringen Vorkenntnissen in der Textverarbeitung mit WORD.

In diesen Kurs lernen Sie, einfache Texte einzugeben, zu gestalten zu speichern und zu drucken.

Folgende Inhalte werden mit praktischen Anwendungen vermittelt:

- WORD starten und anpassen
- Texte eingeben, korrigieren, speichern und drucken
- einfache Textformate
- Seitenansicht.
- praktische Übungen

Es wird mit WORD 2010 gearbeitet. Unterricht findet 2-mal wöchentlich (Di. und Do.) statt.

Grundkenntnisse in der Arbeit am PC mit Maus und Tastatur sind wünschenswert. Der Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Kurs-Nr.: A-5443P5

Dienstag, 17.02., 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 19.02., 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 24.02., 18:30 - 21:30 Uhr
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
52,00 Euro
12 UStd.

Textverarbeitung Basics – Teil 2 Texte gestalten mit WORD

Aufbauend auf den Einführungskurs lernen Sie in diesem Kurs aufwändigere Texte zu formatieren und zu gestalten.

Folgende Inhalte werden mit praktischen Anwendungen vermittelt:

- Texte gestalten, Zeichen- und Absatzformate
- Tabellen, Kopf- und Fußzeilen
- Seitenlayout
- Dateiablage, Zwischenablage
- praktische Übungen

Es wird mit WORD 2010 gearbeitet. Unterricht findet 2-mal wöchentlich (Di. und Do.) statt.

WORD- Grundkenntnisse (vgl. Teil 1) werden vorausgesetzt.

Der Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Kurs-Nr.: A-5444P5

Donnerstag, 26.02., 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 03.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 05.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
52,00 Euro
12 UStd.

Textverarbeitung Basics – Teil 3 Weiterführendes Arbeiten mit WORD

Dieser Kurs richtet sich an Interessenten/innen, die ihre WORD-Grundkenntnisse auffrischen und/oder vertiefen möchten. Sie erlernen in diesem Kurs, Schriftverkehr und Texterstellung für Aufgaben aus Büro und Verwaltung mit WORD zu erledigen.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- kurze Wiederholung der Grundlagen (vgl. Teil 2)
- weitere Textgestaltungen
- mehrspaltiger Satz
- Serienbriefe, Etiketten
- Textbausteine
- praktische Übungen

Es wird mit WORD 2010 gearbeitet. Der Unterricht findet 2mal wöchentlich (Di. und Do.) statt.

WORD-Kenntnisse werden vorausgesetzt. Zur Überprüfung, ob Ihre Vorkenntnisse ausreichend sind, wird die Teilnahme an einem Einstufungstest – Textverarbeitung Basics – empfohlen, der auf www.kvhs-peine.de zu finden ist.

Telefonische Beratung: Klaus Schulze,
0 51 71 / 401-31 41

Der Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Kurs-Nr.: A-5445P5

Dienstag, 10.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 12.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Dienstag, 17.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 19.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
67,00 Euro
Unterricht findet Di. und Do. statt.
16 UStd.

Textverarbeitung Basics – Teil 4 WORD – Prüfungsvorbereitung

Dieser Kurs bereitet auf die Modulprüfung Textverarbeitung zum Europäischen Computer Pass Xpert vor.

Folgende Inhalte werden vermittelt:

- Wiederholungen
- Prüfungsvorbereitung
- Probeklausur
- Prüfung zum Europäischen Computer Pass Xpert

Prüfungsgebühr zusätzlich 45,00 Euro. Dieser Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Kurs-Nr.: A-5446P5

Dienstag, 24.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Donnerstag, 26.03., 18:30 - 21:30 Uhr
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
33,50 Euro
8 UStd.

OFFICE – gewusst wie! WORD, EXCEL, POWERPOINT

Wochen-Seminar

Der Kurs wendet sich an Anwender/innen, die MS OFFICE Anwendungen effektiv nutzen wollen.

Geringe EDV- und WINDOWS-Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Es wird mit OFFICE 2010 gearbeitet.

Sie lernen in diesem Kompakt-Seminar Techniken kennen, die Ihnen privat wie auch beruflich das Arbeiten mit den wichtigen Programmen WORD, EXCEL und Power Point erleichtern.

Der Kurs endet ohne Prüfung. Es wird hauptsächlich der praktische Umgang mit dem Computer geübt, so dass die Teilnehmer/innen den PC schnell und effektiv nutzen können.

Inhalte:

- Texte formatieren, Kopf- und Fußzeilen, Datum, Symbole, Grafiken einfügen, Speichern und Öffnen

Ziel: Erstellen eines Briefkopfes als Dokumentenvorlage

- Tabellen: anlegen, gestalten, einfache Berechnungen, drucken

Ziel: Rechnungsformular (EXCEL) in Kombination mit einem Briefkopf (WORD)

- Diagramme erstellen, gestalten

Ziel: ein Bild statt tausend Zahlen

- Präsentation: Einblick in die Erstellung einer Präsentation mit Power Point

Ziel: eine kurze animierte Präsentation

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Kurs-Nr.: A-5436X5

montags - freitags, 16.03. - 20.03.,

08:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage

Wolfgang Jungnickel

Peine, Werkforum Herner Platz,

Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124

170,00 Euro

40 UStd.

WORD und EXCEL – Erweitern Sie Ihr Wissen!

Wochen-Seminar

Es wird mit OFFICE 2010 gearbeitet. Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen mit WORD- und EXCEL-Grundkenntnissen.

Die Teilnehmer/innen lernen

- erweiterte Techniken zum Erstellen von Dokumenten
- grundlegende Berechnungen und Formate in EXCEL, Drucklayout von Tabellen, Mappen organisieren und verknüpfen.

Inhalte sind u.a.

WORD 2010

- Kopf- und Fußzeilen
- Aufzählung und Nummerierung
- Tabellen
- Serienbrief

EXCEL 2010

- Berechnungen mit Formeln und Funktionen
- Formate
- Mappenorganisation

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Kurs-Nr.: A-5449X5

montags - freitags, 15.06. - 19.06.,

08:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage

Wolfgang Jungnickel

Peine, Werkforum Herner Platz,

Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124

170,00 Euro

40 UStd.



Auf den **Punkt!** gebracht!

Die Kurse aus unserem EDV-Schulungsangebot passen nicht zu Ihren Wünschen?

Die Schulung muss zeitnah erfolgen und genau auf Ihre Anforderungen zugeschnitten sein?

Dann nutzen Sie unser Angebot „Auf den Punkt gebracht“!

Für unsere Kundinnen und Kunden mit besonderen Zielsetzungen und Wünschen für eine spezielle EDV-Schulung gestalten wir passgenau Angebote für kleinere und kleinste Lerngruppen und – wenn gewünscht – auch Einzelunterricht.

Sollten Sie also an einem „Mini-Gruppen-Angebot“ oder Einzelschulung interessiert sein, melden Sie sich bei uns, damit wir Thema und Umfang gemeinsam festlegen können.

Lassen Sie sich beraten!

Ansprechpartner:

Herr Schulze

0 51 71 / 401-31 41

k.schulze@kvhs-peine.de



Zahlt sich aus: Die Bildungsprämie

Sie wollen beruflich weiterkommen und möchten sich weiterbilden? Dann kann Ihnen die Bildungsprämie helfen.

Vom Prämiegutschein können Arbeitnehmer/innen profitieren, die das 25. Lebensjahr vollendet haben und mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind. Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen darf 20.000 Euro nicht überschreiten.

Nach einer verbindlichen Beratung in einer anerkannten Beratungsstelle (z.B. KVHS Peine) wird Ihnen, bei Erfüllen der Förderbedingungen, der Prämiegutschein ausgehändigt. Zu beachten ist, dass die Veranstaltungsgebühr der ausgewählten Weiterbildungsmaßnahme maximal 1.000 Euro (inkl. MwSt.) betragen darf.

Was sonst noch zu beachten ist, erfahren Sie bei dem Beratungsgespräch. Vereinbaren Sie einfach einen Termin.

Prämienberaterin Jutta Schubert, 0 51 71 / 91 78 90

oder j.schubert@kvhs-peine.de

Weitere Informationen unter www.bildungspraemie.info



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



EUROPÄISCHE UNION



EXCEL- Tabellenkalkulation



**Xpert Europäischer Computer Pass
Wochen-Seminar**

Inhalte:

- Grundlegende Tabellenbearbeitung
- Einfache Formen und Funktionen
- Adressierung
- Einfache Formatierungen
- Erstellen und Bearbeiten von Diagrammen
- Arbeitsmappen organisieren und verknüpfen

Es wird mit EXCEL 2010 gearbeitet.
Modul-Prüfung „Europäischer Computer
Pass Xpert“ ist möglich.
Die Prüfungsgebühr zusätzlich 45,00 Euro.
Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.
Im Kursentgelt ist ein Lehrbuch enthalten.

Kurs-Nr.: A-5453X5

montags - freitags, 18.05. - 22.05.,
08:00 - 16:00 Uhr, 5 Tage
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2,
EDV-Raum 124
190,00 Euro, 40 UStd.

EXCEL- Tabellenkalkulation 1



**Grundkurs
Xpert Europäischer Computer Pass**

Voraussetzung:
PC-Grundkenntnisse mit WINDOWS
erforderlich

Inhalte:

- Prinzipielle Funktionsweise des Tabellenkalkulationsprogramms EXCEL
- einfache Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken
- einfache und verschachtelte Verknüpfungen anwenden
- Konstanten, Operatoren, Funktionen
- Diagramme
- praktische Anwendungen

Bei ausreichenden Grundkenntnissen in EXCEL kann direkt mit dem Aufbaukurs (Kurs-Nr. A-5452P5) begonnen werden. Zur Überprüfung der Grundkenntnisse wird die Teilnahme an einem Einstufungstest Xpert Tabellenkalkulation empfohlen.

Telefonische Beratung:
Klaus Schulze, 0 51 71 / 401-31 41

Eine Prüfung im Rahmen des Europäischen Computer Passes Xpert kann erst nach dem Anschlusskurs „EXCEL-Tabellenkalkulation 2 – Aufbaukurs“ abgelegt werden.

Der Unterricht findet 2-mal wöchentlich, jeweils am Dienstag und Donnerstag statt.

Kurs-Nr.: A-5451P5

dienstags und donnerstags, 14.04. - 28.04.,
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Abende
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
82,00 Euro
20 UStd.

EXCEL- Tabellenkalkulation 2



**Aufbaukurs
Xpert Europäischer Computer Pass**

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Teilnehmer/innen, die den Baustein „Tabellenkalkulation“ mit einer Prüfung zum Xpert-Pass abschließen wollen.

Voraussetzung sind die Teilnahme am Kurs „Tabellenkalkulation Grundkurs“ oder vergleichbare Kenntnisse.

Interessenten/innen, die nicht am Grundkurs teilgenommen haben, wird zur Überprüfung, ob ihre Grundkenntnisse in EXCEL ausreichend sind, die Teilnahme an einem Einstufungstest empfohlen (telefonische Beratung: Klaus Schulze, 0 51 71 / 401-31 41).

Inhalte:

- kurze Wiederholung und Vertiefung der Grundkenntnisse
- Formelansicht
- Fehlermeldungen und -ursachen
- Namen
- Funktionen
- Zahlen, Ausrichtung, Rahmenlinien, Muster
- Prüfungsvorbereitung

Modul-Prüfung zum „Europäischen Computer Pass Xpert“ ist möglich.
Die Prüfungsgebühr beträgt zusätzlich 45,00 Euro.

Dieser Kurs ist nicht für Mengenrabatt anrechenbar.

Der Unterricht findet 2-mal wöchentlich, jeweils am Dienstag und Donnerstag statt.

Kurs-Nr.: A-5452P5

dienstags und donnerstags, 05.05. - 21.05.,
18:30 - 21:30 Uhr, 5 Abende
Peter Richter
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 123
82,00 Euro, 20 UStd.

Bewerbung Business Internetauftritt



www.fotostudio.c.de




T: 05171-402251




31224 Peine
Lindenstr. 13d

STUDIO C
creative fotografie Peine

OFFICE kompakt – Tagesseminare für Fachkräfte

WORD kompakt – Felder und Vorlagen

Tages-Seminar

WORD bietet über die Grundfunktionen (Text eingeben, formatieren, gestalten) hinaus viele weitere Möglichkeiten. In diesem Kurs wird eine Auswahl davon vorgestellt. Inhalte (z.B.):

- Kopf- und Fußzeilen einsetzen
- Grundlagen zum Einsatz von Feldern
- Beispiele für Felder (Datum, Seite, Dateinfos usw.)
- Berechnete Felder (z.B. Folgeseite anzeigen)
- Wie kann man Formularfelder nutzen
- Formularfeldtypen (Kontrollkästchen, Listfelder, Dropdown-Listen, Kalenderauswahl etc.)
- Formatvorlagen: wie und wofür sie da sind
- Textmarken
- Verweise
- Automatische Inhaltsverzeichnisse erzeugen
- Fuß- und Endnoten

Voraussetzungen für diesen Kurs:
Umgang mit WINDOWS und gute WORD-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: A-5455P5

Donnerstag, 26.02., 09:00 - 15:45 Uhr
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
65,50 Euro, 8 UStd.

WORD kompakt – Seriendruck

Tages-Seminar

Der Seriendruck ermöglicht es, gleiche (oder fast gleiche) Dokumente an viele verschiedene Empfänger zu schicken bzw. Etiketten oder Briefumschläge entsprechend zu bedrucken.

Inhalte (z.B.):

- Grundbausteine des Seriendrucks (Hauptdokument, Datenquelle, Serieldokumente)
- Verschiedene Datenquellen verwenden
- Ausgabemöglichkeiten für den Seriendruck (Briefe, Etiketten, Umschläge, E-Mails, Verzeichnisse)
- Teile der Datenquellen verwenden (filtern)
- Sortierter Seriendruck
- Anpassung von Anschrift und Anrede
- Individualisierung von Serienbriefen
- Grundlagen für die Verwendung von Feldern für den Seriendruck

Voraussetzungen für diesen Kurs:
Umgang mit WINDOWS und gute WORD-Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: A-5456P5

Donnerstag, 12.03., 09:00 - 15:45 Uhr
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
65,50 Euro
8 UStd.

EXCEL kompakt – Funktionen

Tages-Seminar

NEU

In diesem Kurs soll (ein Teil) der umfangreichen Möglichkeiten von EXCEL zu verschiedenen Berechnungen und Entscheidungen kennengelernt werden. Anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis können die jeweiligen Funktionen eingeübt werden.

Inhalte:

- Die Grundfunktionen SUMME, MITTELWERT, MIN, MAX, ZÄHLEN
- Datums- und Zeitfunktionen (Rechnen mit Zeiten und Datumsangaben)
- Entscheidungen treffen: WENN, SUMMEWENN, ZÄHLERWENN
- Daten aus Tabellen extrahieren mit der SVERWEIS-Funktion
- Textfunktionen (Texte zerlegen und zusammensetzen)

Voraussetzungen für diesen Kurs:
Umgang mit WINDOWS und EXCEL Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: A-5457P5

Mittwoch, 25.02., 09:00 - 15:45 Uhr
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
65,50 Euro
8 UStd.

EXCEL kompakt – Funktionen 2

Tages-Seminar

Dieses Seminar zeigt anhand von Beispielen aus den unterschiedlichsten Bereichen einen Überblick der Anwendungsmöglichkeiten.

Inhalte (je nach Bedarf) z.B.:

- Logische Funktionen (Entscheidungen treffen: UND, ODER, WENN etc.)
- Textfunktionen (Text zerlegen, zusammensetzen, ersetzen, von Leerzeichen säubern etc.)
- Datums- und Zeitfunktionen (mit Datum und Zeit rechnen, Datum/Zeit zerlegen und zusammensetzen usw.)
- Fehler- und Informationsfunktionen (Fehler abfangen, Daten überprüfen etc.)
- Nachschlage- und Verweisfunktionen (Zeilen/Spalten bestimmen, INDEX, BEREICH.VERSCHIEBEN usw.)
- Einführung in die Matrixfunktionen

Voraussetzungen für diesen Kurs:
Sicherer Umgang mit den EXCEL-Grundfunktionen.

Kurs-Nr.: A-5458P5

Mittwoch, 11.03., 09:00 - 15:45 Uhr
Wolfgang Jungnickel
Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
65,50 Euro, 9 UStd.



EXCEL kompakt – Diagramme

Tages-Seminar

In diesem Kurs wird ausführlich auf die Erzeugung und Gestaltung von Diagrammen/Grafiken eingegangen. Dabei werden auch komplexere Darstellungsmöglichkeiten vorgestellt.

Inhalte z.B.:

- Standarddiagramme erzeugen
- Einfache Formatierungen
- Auswahl eines geeigneten Diagrammtyps für die gewünschte Datenvisualisierung
- Kombination mehrerer Diagrammtypen
- Tipps und Tricks zur Darstellung von Diagrammen, die nicht von EXCEL angeboten werden
- Sparklines

Voraussetzungen für diesen Kurs:
Umgang mit WINDOWS und EXCEL Grundkenntnisse

Kurs-Nr.: A-5459P5

Mittwoch, 15.04., 09:00 - 15:45 Uhr
Wolfgang Jungnickel

Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
65,50 Euro, 8 UStd.

Präsentation

Einführung in POWERPOINT

für berufliche und private Nutzung

Mit POWERPOINT lassen sich nicht nur Texte, Zahlen und Diagramme anschaulich darstellen, sondern auch Bilder, Töne/Musik und Videos ansprechend vorführen – auch im privaten Bereich, z.B. bei Familienfeiern, Jubiläen usw. Man benötigt nur einen Laptop – den Beamer oder einen großen Fernseher zum Vorführen – bieten Gaststätten, die Säle vermieten, oft schon an.

Inhalte:

- Erstellen verschiedener Folienarten, Formatierung der Folienelemente
- Verwendung von Masterfolien
- Einfügen verschiedenartigster Elemente: Grafiken, ClipArts, Fotos, Geräusche und Musik, Videosequenzen
- Animation von Texten, Grafiken und Bildern
- Die Präsentation vorführen

Es wird mit POWERPOINT 2010 gearbeitet.

Voraussetzung:

PC-Grundkenntnisse (WINDOWS, Textverarbeitung) werden benötigt.

Kurs-Nr.: A-5468P5

dienstags, ab 14.04., 18:30 - 20:45 Uhr
4 Abende

Wolfgang Jungnickel

Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
52,00 Euro, 12 UStd.

POWERPOINT

Xpert Europäischer Computer Pass Wochen-Seminar



Das 3-tägige Seminar führt in POWERPOINT ein und umfasst folgende Inhalte:

- Erstellen und Formatieren verschiedener Folienlayouts
- Erstellen von Folien-, Titelmastern und Entwurfsvorlagen
- Präsentationsmethoden mit Animationen und Überblendtechniken
- Importieren bestehender Daten in eine Präsentation
- Diagramme

PC-Grundkenntnisse (WINDOWS und Textverarbeitung) werden vorausgesetzt. Das Seminar kann mit einer Modul-Prüfung zum Europäischen Computer Pass Xpert abgeschlossen werden.

Die Prüfungsgebühr beträgt zusätzlich 45,00 Euro.

Es wird mit POWERPOINT 2010 gearbeitet.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Kurs-Nr.: A-5467X5

dienstags - donnerstags, 23.06. - 25.06.,
8:00 - 16:00 Uhr, 3 Tage

Wolfgang Jungnickel

Peine, Werkforum Herner Platz,
Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
104,00 Euro, 24 UStd.

PC-Technik

PC-Systemsupport (WINDOWS 8)

Wochen-Seminar

Der normale „User“ sieht die WINDOWS-Betriebssysteme lediglich aus der „Benutzer“-Sicht. Das Seminar PC-Systemsupport beleuchtet die professionelle, administrative Sicht auf die aktuellen WINDOWS-Betriebssysteme und wendet sich somit an den ambitionierten WINDOWS-Nutzer, der mehr über sein Betriebssystem lernen und wissen möchte. In diesem Lehrgang geht es um die Installation und Administration von WINDOWS-Betriebssystemen und Anwenderprogrammen und deren optimale Nutzung, Konfiguration und einfache Vernetzung.

Spezielle Themen behandeln die Sicherheit und die Sicherung moderner WINDOWS-Betriebssysteme und der verwalteten Benutzerdaten.

Allen Teilnehmern steht für die praktischen Übungen – von der Installation über die Vernetzung bis zur Verwaltung der Betriebssysteme – ein eigener PC zur Verfügung!

Der Lehrgang kann verwendet werden als Baustein des Lehrgangssystems „Fachkraft IT-Systeme und Netzwerke (VHS)“.

Ein Lehrbuch ist im Kursentgelt enthalten.

Teilnahmevoraussetzungen: Sichere WINDOWS-Bedienung

Das Seminar ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Kurs-Nr.: Z-5490X5

Montag, 09.02., bis Freitag, 13.02., jeweils 08:30 - 16:30 Uhr

Joachim Brandes

Peine, Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2, EDV-Raum 124
199,00 Euro, 40 UStd.



Sie wollen sich beruflich qualifizieren und suchen das passende Weiterbildungsangebot in der Region?

Die Volkshochschulen bieten Ihnen im Regionalverbund ein umfassendes Bildungsprogramm.

Wählen Sie aus über 5.000 Kursen aus!

www.vhs-regionalverbund-hannover.de

Beratung & Weiterbildung für Unternehmen

Sie suchen ...

ProQuali-Programm

Seite 116



© Edler von Rabenstein - Fotolia.com



Anmeldung und Information
Marianne Bössel
Tel. 0 51 71 / 91 78 86 (vormittags)
m.boessel@kvhs-peine.de

Leitung Firmengeschäft
Dipl. Päd. Jutta Schubert
Tel. 0 51 71 / 91 78 90
j.schubert@kvhs-peine.de

Humankapital ...

ist eine erst mal abschreckende Bezeichnung für das Potential der Beschäftigten von Unternehmen. Doch wenn wir uns die Bedeutung dieses Wortes *Human Capital* vergegenwärtigen, zeigt sie doch wie wichtig es für Personaler und Führungskräfte ist: „Allgemein bezieht es sich auf *das auf Ausbildung und Erziehung beruhende Leistungspotenzial der Arbeitskräfte (Arbeitsvermögen)*. Der Begriff *Humankapital* erklärt sich aus den zur *Ausbildung dieser Fähigkeiten hohen finanziellen Aufwendungen und der damit geschaffenen Ertragskraft*.“*

Was kann hier wichtiger sein, als die getätigten ‚Investitionen‘ zu sichern und auszubauen und den mitarbeitenden Menschen als das zu erkennen, was er ist: ein Grundelement des wirtschaftlichen Erfolgs eines Unternehmens.

Alle Unternehmen möchten wachsen. Hier ist es nützlich zu wissen, welchen (Unternehmens-) Wert dieses „an Personen gebundene(s) Wissen bzw. die an Personen gebundene(n) Fähigkeiten darstellen.“* Dieser „Wissensschatz“ jedes Unternehmens und der Volkswirtschaft insgesamt muss gehoben und für die ‚nachwachsenden‘ Wissensträger/innen nutzbar gemacht werden – gerade in Zeiten von großen demografischen Umbrüchen und dem Wegfall von Tausenden von Wissensträger/innen in den nächsten 10 Jahren.

Ein grundlegender *Ansatz zur Entstehung des Humankapital* ist die „bewusste Produktion durch den Einsatz von Ressourcen (Lernen, Trainieren) ...“* Genau an diesem Punkt kommt ProQuali ins Spiel, denn neben den Learning-by-Doing-Prozessen bedarf es zielgerichteter Coaching- und Trainingssettings. Wir beraten Sie hierzu auch gerne persönlich. (*zitiert nach Gabler)

Herzlichst,
Ihre Jutta Schubert



Gesprächskompetenz im Verkauf und Vertrieb

Kundinnen und Kunden zu überzeugen, ist jeden Tag aufs Neue die Herausforderung, der sich jede/r Verkäufer/in stellt. Dabei entscheidet nicht mehr nur die Qualität von Produkten über den Verkaufserfolg, sondern auch ob Verkäufer/innen gute Beziehungen zu Kunden/innen aufbauen können. Beziehungsaufbau geschieht im Wesentlichen durch Kommunikation.

Montag, 02.03. + Dienstag, 03.03.,
08:30 - 16:30 Uhr
283,22 Euro

Führungsstil und -persönlichkeit

Sie sind erfolgreich. Führung ist Ihr Geschäft. Sollten Sie dennoch das Gefühl haben, persönliche Potenziale noch nicht völlig ausgeschöpft zu haben, dann empfehlen wir Ihnen dieses Seminar.

Mittwoch, 04.03. + Donnerstag, 05.03.,
08:30 - 16:30 Uhr
630,70 Euro

Partnermanagement

Mit Partnern wirkungsvoll und zielorientiert zusammenarbeiten

Eine der wichtigsten Fähigkeiten ist es über die einzelnen Abteilungsgrenzen, ja über die Grenzen von Unternehmen erfolgreich zusammen zu arbeiten. Neben der fachlichen Qualifikation ist die Beziehungsebene sprich hier die soziale Kompetenz, gerade im Bereich der Partnerbetreuung extrem wichtig.

Die wesentliche Kompetenz liegt darin, dass sich die handelnden Akteure partnerschaftlich respektieren und wertschätzen. Störungen in der Kommunikation führen zu schwer reparablen Missstimmungen das sich wiederum negativ auf das Arbeitsergebnis auswirken. Als Ziel gilt es hier die Interessen beider Unternehmen im Rahmen des WIN-WIN-Prinzips umzusetzen.

ab 05.02., 08:30 - 16:00 Uhr,
2 Tage
476,00 Euro

Bitte beachten Sie auch die
**EDV-Kompakt-Seminare
für Fachkräfte**
auf Seite 113.



Arbeits-, Zeit- und Selbstmanagement

Alle Termine einhalten, gut vorbereitet sein, Aufgaben effizient und effektiv erledigen. Und dann noch entspannt sein. Wer möchte das nicht? Lassen Sie sich von diesem Seminar inspirieren, finden Sie neue Routinen, welche Sie entlasten und eliminieren Sie Zeitfresser am:

Montag, 09.02. + Dienstag, 10.02.2015,
08:30 - 16:30 Uhr
283,22 Euro

Konfliktcoaching für Führungskräfte

Der richtige Umgang mit Konflikten will gelernt sein. Das gilt insbesondere für Führungskräfte, denn der falsche Umgang mit Konflikten kann zu erheblichen Fehlentwicklungen im Unternehmen führen, die Reibungsverluste und zum Teil erhebliche Kosten verursachen. Im Coaching finden Führungskräfte die geeignete Unterstützung, um schwierigen Situationen zu begegnen und sie sicher zu meistern. Wie das geht erfahren Sie am:

Montag, 23.02. + Dienstag, 24.02.,
08:30 - 16:30 Uhr
595,00 Euro

Besprechungen moderieren

Wenn Sie schon immer den Wunsch hatten künftig noch professioneller Besprechungen zu moderieren, dann sind Sie im Seminar am 20.04. + 21.04.2015 genau richtig. Erfahren Sie, welche Gestaltungsregeln und Tipps Ihnen helfen, Besprechungen noch besser zu gestalten und mit Störungen souveräner umzugehen.

Montag, 20.04. + Dienstag, 21.04.,
08:30 - 16:30 Uhr
283,22 Euro

Profis am Telefon

Ihr telefonischer Auftritt ist für Ihre Kunden die Visitenkarte Ihres Unternehmens. Professionalität am Telefon ist aber auch für Sie persönlich ein Gewinn. Denn: Jedes zufriedenstellende und erfreuliche Telefonat hinterlässt ein positives Gefühl und motiviert uns, unsere Aufgaben gerne wahrzunehmen. Erfahren Sie mehr über Ihre Stärken und wie Sie diese öfter und bewusster einsetzen können und lernen Sie Potenziale zu nutzen, die bei Ihnen noch brach liegen.

Montag, 04.05. + Dienstag, 05.05.2015,
08:30 - 16:30 Uhr
283,22 Euro

www.kvhs-peine.de

Auf Ihren Bedarf zugeschnittene Fremdsprachenmodule und EDV-Schulungsangebote, wie

- Business English: for example international trade; dealing with problems or meetings
- EDV:
 - EXCEL für Controlling,
 - WORD – Felder und Vorlagen,
 - EXCEL im Personalwesen effizient einsetzen,

sind nur einige Beispiele unserer maßgeschneiderten Angebotspalette.

Bitte sprechen Sie uns gern an unter
Tel. 0 51 71 / 91 78 90.



Erfolgreich präsentieren

Immer mehr Menschen stehen beruflich vor der Anforderung, ein Angebot oder eine Statistik präsentieren zu müssen.

Nicht die optimierte POWERPOINT-Präsentation wird Sie zum Erfolg führen, sondern Ihre Fähigkeit als Präsentatorin bzw. Präsentator.

Wie Ihre Präsentation ein Erfolg wird, was Sie dazu beachten sollten und wie Sie ihre Präsentation optimieren können, erfahren Sie am
Montag, 11.05. + Dienstag, 12.05.,
08:30 - 16:30 Uhr
357,00 Euro

Rhetorik im Beruf

70% des Erfolges hängt von unserer Kommunikation ab. Rhetorischer bzw. stilistischer Feinschliff erweitert Ihr Kommunikationsrepertoire.

Ziehen Sie alle Register, um Ihr Gegenüber „anzusprechen“.

Entdecken Sie am 18.05. + 19.05.2015, welche ungehobenen Schätze noch in Ihnen stecken, um noch sicherer, entspannter und erfolgreicher zu kommunizieren.
Montag, 18.05. + Dienstag, 19.05.,
08:30 - 16:30 Uhr
283,22 Euro

Beschwerden gekonnt managen

Kunden zurückgewinnen

Haben Sie schon einmal erlebt, dass nach einer einvernehmlich geregelten Beschwerde ein besseres Verhältnis als zuvor vorhanden war?

Aber seien Sie ehrlich. Das ist noch eher die Ausnahme.

Doch wie geht man mit Beschwerden um?

Wie reagiert/agiert man richtig, damit es zu einer einvernehmlichen Einigung kommt?

Verschiedene Wege und Methoden mit Beschwerden gekonnt umzugehen, erarbeiten wir mit Ihnen am
Montag, 15.06. + Dienstag, 16.06.,
08:30 - 16:30 Uhr,
357,00 Euro



Work-Life-Balance

Immer häufiger kommt es zu Burnout-Syndromen. Das muss es nicht. Wer sich frühzeitig mit seiner Work-Life-Balance beschäftigt, kann gegensteuern.

Legen Sie mal eine Pause ein, schauen sich Ihre persönliche Bilanz an und bringen Sie Ihr Leben ins Gleichgewicht im WLB-Workshop am
Montag, 15.06., 08:30 - 16:30 Uhr
141,61 Euro

Führung: Mitarbeiter/innen Vorgesetztengespräch

70% unseres Erfolges hängt von unserer Kommunikation ab.

Erfolgreiche Führungskräfte schaffen es, in den Gesprächen mit Ihren Mitarbeiter/innen eine wertschätzende Atmosphäre zu schaffen in der jede/r Beteiligte/r sich wahrgenommen, gefördert und gefordert fühlt.

Wie Sie die Gespräche mit Ihren Mitarbeiter/innen noch motivierender gestalten können, erfahren Sie am
Montag, 22.06. + Dienstag, 23.06.,
08:30 - 16:30 Uhr
595,00 Euro

Auf den Punkt! gebracht!

Neben dem Besuch von Workshops und Seminaren bieten wir individuelle oder Gruppen-Coachings zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung an.

Sprechen Sie uns an, wir stellen Ihnen gern ein persönliches Angebot zusammen.

Ihre Ansprechpartnerin: Jutta Schubert Tel. 0 51 71 / 91 78 90, E-Mail: j.schubert@kvhs-peine.de

Startklar in die Ausbildung

für Schüler/innen aus Bedarfsgemeinschaften

Sie gehen noch zur Schule und suchen eine Ausbildung?

Startklar steigert Ihre Chancen auf einen Ausbildungsplatz.

Startklar

unterstützt Schülerinnen und Schüler beim

- Finden eines ihren Fähigkeiten, Kenntnissen und Potenzialen entsprechenden Ausbildungsberufes
- Vorbereiten auf die Ausbildung und im Bewerbungsverfahren
- Finden eines Ausbildungsplatzes sowie bei der Anbahnung von Betriebskontakten

Startklar

unterstützt Sie individuell über ein monatliches Coaching

- Ressourcen zu erkennen und berufliche Perspektiven zu entwickeln, die Ihrem Profil und den Möglichkeiten des Ausbildungsmarktes entsprechen.
- mit Leistungsbereitschaft und Motivation zu überzeugen.
- gemeinsam Strategien zu entwickeln, die Ihnen den Übergang von der Schule in die Berufsausbildung ermöglichen.

Startklar

bietet zusätzlich bei Bedarf Schnuppertage in Betrieben und folgende Module:

- Vorstellung von Ausbildungsberufen in der Region
- Feststellung beruflicher Interessen und Fähigkeiten
- Ausbildungsmarkt und Stellenrecherche
- Bewerbungstraining
- Training von Vorstellungsgesprächen
- Kommunikation am Telefon
- Knigge für den Job

Laufzeit: 01.09.2014 – 31.08.2015
(Verweildauer max. 12 Monate)

Björn Beinlich
Tel. 0 51 71 / 401-42 55
b.beinlich@kvhs-peine.de



Marvin Eisenried
Tel. 0 51 71 / 401-42 05
m.eisenried@kvhs-peine.de

Das Projekt wird gefördert durch das
Jobcenter des Landkreises Peine.

Fit4Job

Ein Projekt für Arbeitssuchende aus dem ALG II-Bezug mit individuellem Unterstützungsbedarf

Dieses Projekt bietet neben Einstiegshilfen in den Arbeitsmarkt subjektive Unterstützung, damit Arbeitssuchende ihr Leben neu ausbalancieren und mit neuen Ressourcen ausstatten können.

Fit4Job unterstützt

- beim **Überwinden** von persönlichen Zugangsbarrieren,
- beim **Erkennen** von Fähigkeiten, Kenntnissen und Potenzialen,
- **(Wieder-)Einstieg** in den 1. Arbeitsmarkt,
- vitaler und Ressourcen-orientierter auf Herausforderungen des persönlichen und beruflichen Lebens zu reagieren,
- mit Leistungsbereitschaft und Motivation zu überzeugen,
- gemeinsam Strategien für eine ausgewogene Work-Life-Balance zu entwickeln.

Entwicklung individueller Strategien für den Einstieg in den 1. Arbeitsmarkt

Fit4Job bietet bei Bedarf zusätzlich Gruppen-Coachings zu Themen wie Konfliktbewältigung und Trainingsmodule mit 245 Qualifizierungsstunden an, u. a.:

- Gesund in den Beruf
- EDV-Einführung / Bewerbungsunterlagen
- Achtsamkeitstraining
- Ich-/Sozialkompetenztraining mit Kommunikation und Konfliktmanagement,
- **Integriertes Projekt:** Soziale Erkundung und sinnvolle Freizeitgestaltung zum „Nulltarif“, in den Ferien, Kinder können teilnehmen!

Wir unterstützen Sie,

1. durch eine individuelle Eignungsfeststellung und das Herausarbeiten Ihres persönlichen Profils, um Ihnen ihren Weg zurück in Arbeit zu ermöglichen.
2. Hindernisse in Ressourcen umzuwandeln und zunehmend eigenverantwortlich zu handeln.
3. im Erkennen individuell und informell erworbener Kompetenzen.

Laufzeit: 02.06.2014 – 06.02.2015
(Verweildauer/TN: max. 8 Monate, laufender Einstieg möglich)

Kapazität: 20 Teilnehmer/innen-Plätze



Anna Hafner,
Tel. 0 51 71 / 91 71 15,
a.hafner@kvhs-peine.de

Das Projekt wird gefördert durch das
Jobcenter des Landkreises Peine.

WORK AKTIV Aktive Jobsuche

WORK AKTIV richtet sich an alle aus dem Arbeitslosengeld II-Bezug, die beruflich etwas erreichen möchten und einen Einstieg in den Arbeitsmarkt suchen.

WORK AKTIV bietet individuelle Beratung sowie 4 x pro Woche für jeweils 3 Stunden, zeitlich frei wählbare, intensive Jobsuche im Team.

So können Sie Ihre Teilnahme gut mit anderen Verpflichtungen, wie Kinderbetreuung oder Minijob vereinbaren.

Dazu wird mit Ihnen ein individueller Schulungsplan erstellt, der

- Einführung (4 UE)
- Arbeitsmarkt und Stellenrecherche (16 UE)
- Aktuelle Bewerbungsstandards (20 UE)
- Vorstellungsgespräche führen (16 UE)
- Berufliche und persönliche Veränderungsbereitschaft (24 UE)
- Aktive Begleitung bei der Wiedererlangung des Führerscheins (4 UE) sowie ein
- Praktisches Mobilitätstraining in Lehrte, Hannover, Braunschweig und Salzgitter (24 UE)

enthalten kann, entsprechend Ihrem persönlichen Bedarf.

Nutzen Sie die Chance, Ihre Fähigkeiten und Zeit aktiv für Ihre Jobsuche einzusetzen.

Laufzeit:
01.09.2014 – 30.08.2015

Kapazität: 48 Teilnehmende

Max. Verweildauer/TN: 4 Monate



Rosa Daumlechner
Tel. 0 51 71 / 91 71 17
r.daumlechner@kvhs-peine.de

Frank Baresel
Tel. 0 51 71 / 91 71 18
f.baresel@kvhs-peine.de



Das Projekt wird gefördert durch das
Jobcenter des Landkreises Peine.

Bewerberorientierte Vermittlung (BOV):

Neue Chancen auf dem Arbeitsmarkt

Die Bewerber/innen-orientierte Vermittlung (BOV 6) richtet sich an alle aus dem Arbeitslosengeld II-Bezug, die beruflich etwas erreichen möchten und einen Einstieg in den Arbeitsmarkt suchen.

BOV 6 bietet wöchentliche individuelle und persönliche Beratung sowie fünf Qualifizierungsmodule:

- Einführung (4 Stunden)
- Arbeitsmarkt und Stellenrecherche (16 Stunden)
- Aktuelle Bewerbungsstandards (20 Stunden)
- Vorstellungsgespräche führen (16 Stunden)
- Berufliche und persönliche Veränderungsbereitschaft (24 Stunden)

Sie haben die Chance:

- Ihre Fähigkeiten zu aktivieren und Ihre beruflichen Erfahrungen als Plus für den Arbeitsmarkt zu nutzen.
- Ihre Möglichkeiten auf dem Arbeitsmarkt einzuschätzen und weiterzuentwickeln.

BOV 6 bedeutet:

- Beratung, die individuell und professionell zugleich ist.
- Orientierung auf das Wesentliche
- Vorbereitung auf einen Neustart in den Beruf

Wir bauen auf Ihr Vermögen und Ihre beruflichen Erfahrungen und bringen diese mit den aktuellen Arbeitsmarktchancen unter einen Hut.

Ihr Nutzen:

- Sie entdecken eigene Begabungen und Fähigkeiten (wieder).
- Ihr Lebensgefühl steigt durch das Erreichen Ihrer persönlichen beruflichen Ziele.
- Für Sie eröffnen sich neue Wege zurück in den Arbeitsmarkt.

Laufzeit: 01.09.2014 – 30.09.2015
(max. 6 Monate pro Teilnehmendem)

Sven Bolte
Tel. 0 51 71 / 91 78 84
s.bolte@kvhs-peine.de



Andrea Remus
Tel. 0 51 71 / 91 78 21
a.remus@kvhs-peine.de

Das Projekt wird gefördert durch das
Jobcenter des Landkreises Peine.

Start in den Beruf

Mehr Chancen auf einen Ausbildungsplatz

Die Maßnahme richtet sich an junge Erwachsene zwischen 18 und 25 Jahren, die nicht gleich nach ihrem Schulabschluss einen Ausbildungsplatz gefunden haben und Arbeitslosengeld II beziehen.

Start in den Beruf bietet wöchentliche individuelle und persönliche Beratung:

- Die Teilnehmenden haben die Chance,
- durch persönliches Profiling ihre Fähigkeiten und Neigungen zu erkennen und sich beruflich zu orientieren
 - über Betriebspraktika ihre Berufswünsche zu überprüfen und
 - durch eine gemeinsam mit den Teilnehmer/innen entwickelte Bewerbungs- und Integrationsstrategie ihre Möglichkeiten auf einen Ausbildungsplatz zu steigern.

Start in den Beruf bietet weiterhin:

Aktive Unterstützung bei der Herausarbeitung des beruflichen Profils, bei der Suche nach Ausbildungsstellen, dem Erstellen ansprechender Bewerbungen, bei der Entwicklung des persönlichen „Marketings“ der Teilnehmenden sowie fünf Qualifizierungsmodule

Kapazität: 12 Teilnehmende

Laufzeit: 02.09.2013 - 15.08.2015



Ragna Winter,
Tel. 0 51 71 / 91 96 96,
r.winter@kvhs-peine.de

Gefördert durch das
Jobcenter des Landkreises Peine.

Die arbeitsmarktpolitischen Projekte wenden sich an Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II. Anmeldung sind daher nur über die zuständigen Arbeitsvermittler/innen im Jobcenter möglich.



Die Wohnortnahe Vermittlung (WNV)

richtet sich an Menschen aus dem Arbeitslosengeld II-Bezug, die starke Mobilitätseinschränkungen haben, welche nicht ausgeräumt werden können und die beruflich trotzdem noch etwas erreichen möchten und einen Einstieg in den Arbeitsmarkt suchen.

WNV bietet: Wöchentliche individuelle und persönliche Beratung, bei Bedarf in Wohnortnähe, sowie fünf Qualifizierungs-Module pro Gruppe an:

1. Einführung (4 UE)
2. Arbeitsmarkt und Stellenrecherche (16 UE)
3. Aktuelle Bewerbungsstandards (20 UE)
4. Vorstellungsgespräche führen (16 UE)
5. Berufliche und persönliche Veränderungsbereitschaft (24 Stunden)
6. Selbst akquirieren (12 UE)

Ihr **WNV**-Projektteam unterstützt Sie aktiv 2 x wöchentlich mit je 4 Unterrichtsstunden (vor- oder nachmittags)

- bei der Suche nach einem wohnortnahen Arbeitsplatz durch die Herstellung von persönlichen Kontakten zu Arbeitgebern und Wirtschaft.
- bei der Herausarbeitung Ihres beruflichen Profils.
- beim Erstellen ansprechender Bewerbungen.
- bei der Entwicklung Ihres persönlichen „Marketings“.

WNV bedeutet:

- **W**ege zurück in den wohnortnahen Arbeitsmarkt zu finden
- **N**euorientierung auf das Machbare
- **V**orbereitung auf einen Neustart in den Beruf

All dies tun wir in Zusammenarbeit mit Wirtschaftsförderern und Betrieben.

Start WNV: 17.06.2014 – 31.08.2015

Kapazität: 1. Phase (Ilse): 10 Teilnehmende
2. Phase ab 01.09.2014 (Hohenhameln): 25 Teilnehmende

Teilnahmedauer: max. 6 Monate



Kontakt Ilse:
Nikola Teitge,
Tel. 0 51 71 / 91 96 57,
n.teitge@kvhs-peine.de



Kontakt Hohenhameln:
Olga Deilami,
Tel. 0 51 71 / 91 95 29,
o.deilami@kvhs-peine.de

Das Projekt wird gefördert durch das
Jobcenter des Landkreises Peine.



Studienreise in die Provence / Frankreich

11-tägige Studienreise vom 29. September bis 9. Oktober 2015

Die Provence ist in ihrer Gesamtheit eine der facettenreichsten und kontrastreichsten Regionen Frankreichs ein sehr lohnendes Ziel. Sie zeichnet sich durch bezaubernde Landschaften aus, oft getaucht in wunderbares Licht, alte verwunschene Dörfer, malerische Altstädte mit sehr schönen lebendigen Märkten und provenzalischen Köstlichkeiten.

Dazu kommen viele historischen Kunstschatze aus der reichen, wechselvollen Geschichte, eben die Begegnung mit dieser und auch heutigen Geschichte sei es in den Städten wie Aix-en-Provence, Arles, Orange, Nîmes, Avignon, Marseille oder den alten Bauwerken wie dem Maison Carrée oder dem Pont du Gard, ferner die Zeit des Impressionismus mit Vincent von Gogh und Paul Gauguin.

Nicht zu vergessen sind die Hügel des Luberon mit seinen Ockerfelsen und den oft in Ockerfarben getauchten Dörfern.

Unmittelbar südlich von Arles (unterhalb von Avignon und Nîmes) liegt die Camarque (PARC NATUREL REGION DE CAMARQUE), eine große steppen und marsch-

landähnliche Ebene, die von der Rhône gebildet wurde und durch ihr großes Mündungsgebiet begrenzt wird. Dieses alles wird sich für jeden unvergesslich einprägen.

Die Studienreise wird von der Abfahrt in bis zur Rückkehr nach Peine mit einem komfortablen Reisebus durchgeführt und dauert elf Tage.

Bei der Hinfahrt in die Provence übernachtet die Reisegesellschaft in Dijon (Burgund), bei der Rückfahrt nach Peine in Nancy (Lothringen).

Die jeweiligen Hotels liegen zentral und sind angenehm. Beide Städte sind sehenswert und es ist ein Genuss, in ihnen am Abend zu schlendern und sie, wie vorgesehen, am nächsten Morgen zu besichtigen.

In der Provence steht für die gesamte Zeit das gute Mittelklasse-Hotel Domaine de la Petite Isle in dem hübschen Städtchen L'Isle sur la Sorgue mit vielen Annehmlichkeiten (Restaurant, Garten/Park, Schwimmbad) zur Verfügung. La Sorgue ist ein flotter, glasklarer Fluss aus einer nahe gelegenen Bergregion, der nicht nur durch das Städtchen, sondern auch unmittelbar am Gelände des Hotels vorbeifließt.

Es wird ein Genuss sein, sich im parkähnlichen Garten an den Abenden zu entspannen. Vom Hotel aus werden dann die Programmziele angefahren. Die Entfernungen zu den verschiedenen Sehenswürdigkeiten sind relativ gering.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 22, die maximale Teilnehmerzahl 26 Personen. Als Reiseleiter steht wieder Heinz Bode zur Verfügung.

Reiseleitung: Heinz Bode
Preis: 1.595,00 Euro pro Person im Doppelzimmer
Dieser Reisepreis basiert auf einer Teilnehmerzahl von 26.
Einzelzimmerzuschlag: 325,00 Euro pro Person.
Bei 22 - 25 Teilnehmer/innen erhöht sich der Reisepreis auf 1.725,00 Euro.

Kurs-Nr.: A-0803S5

22.05. - 01.06.2015

Diese Reise ist bereits ausgebucht

Kurs-Nr.: A-0804S5

29.09. - 09.10.2015

Für weitere Informationen und Anmeldungen steht Birgit Grobe, Tel. 0 51 71 / 401-31 40, bei der Kreisvolkshochschule zur Verfügung. Sofern sich mehr als 26 Personen anmelden, legen wir eine Warteliste an.

Für die kommenden Jahre sind mit Heinz Bode weitere Studienreisen in das benachbarte Europa geplant:

Frühjahr 2016: Südengland (Cornwall)
Herbst 2016: Portugal (von Lissabon Richtung Porto)
Frühjahr 2017: Bretagne (Frankreich)

Zu allen Studienreisen gehören sowohl Vor- als auch Nachbearbeitungstreffen.

Die KVHS Peine tritt bei den Studienfahrten nur als Vermittlerin auf.

Nähere Informationen und Prospekte erhalten Sie unter 0 51 71 / 401-31 40.

In den folgenden Aufstellungen finden Sie das gesamte thematisch geordnete Kursangebot in den Außenstellen mit Beginndatum. Genauere Informationen erhalten Sie auf der jeweils angegebenen Seite. Ihre Außenstellenleitung gibt Ihnen gern Auskunft über Unterrichtsort, -zeit und -entgelt.

Anmeldungen: bitte schriftlich nur bei KVHS Peine, Stederdorfer Straße 8/9, 31224 Peine, telefonisch nur unter Tel. 0 51 71 / 401-30 42 und 401-30 43 oder per E-Mail an mail@kvhs-peine.de

Edemissen

Außenstellenleiterin: Sigrun Neckel

Auskunft: vormittags: Tel. 0 51 72 / 85 25

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine	Seite
Rechnen lernen 1	
A-5105E2 13.01.2015	27
Rechnen lernen 2	
A-5106E2 13.01.2015	27
Rechnen lernen 3	
A-5107E2 13.01.2015	27
Grundlagen EDV 1	
A-5548E2 12.01.2015	27
Grundlagen EDV 2	
A-5549E2 12.01.2015	27
Aufbaukurs EDV	
A-5550E2 12.01.2015	27
Englisch Grundstufe 2	
A-7264E2 14.01.2015	27
Lesen und Schreiben für Erwachsene	
A-7902E2 16.01.2015	27
Lesen und Schreiben für Erwachsene	
A-7903E2 16.01.2015	27
Lesen und Schreiben für Erwachsene	
A-7904E2 16.01.2015	27
Malen und Zeichnen	
A-8102E2 12.01.2015	27
Einführungskurs Marmorieren aus Papier	
Z-8128E2 10.02.2015	36
Töpfern	
A-8206E2 02.03.2015	40
Töpferspaß mit Gartenkeramik	
A-8222E2 19.02.2015	40
Töpferspaß mit Gartenkeramik	
A-8223E2 17.02.2015	40
Töpferspaß mit Gartenkeramik	
A-8224E2 18.02.2015	40
Raku – Faszination des Feuers	
A-8226Y2 20.03.2015	40
Keramisches Gestalten	
A-8227E2 17.03.2015	40
Textiles Gestalten	
A-8300E2 14.01.2015	41
Klöppeln	
A-8308E2 09.02.2015	41
Gitarre für AnfängerInnen	
A-8503Y2 21.03.2015	33
Floristik	
A-8903E2 16.03.2015	40
Sommermode für Fortgeschrittene	
A-9301Y2 28.03.2015	43
Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem	
A-9513E4 24.02.2015	77
Yoga für den Rücken	
A-9523E4 12.02.2015	78
Yoga für den Rücken	
A-9524E4 12.02.2015	78

Hohenhameln

Außenstellenleiterin: Monika Thiele

Auskunft: vormittags: Tel. 0 51 28 / 75 34 • E-Mail: m.b.thiele@gmx.de

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine	Seite
Wir erobern den Luftraum in Hohenhameln	
A-1349K2 30.05.2015	49
Sei mein Valentin	
Z-9225H2 14.02.2015	95
Köstlichkeiten mit Chia	
A-9208H2 27.05.2015	93
Lecker vegan grillen	
A-9209H2 07.07.2015	93
Ganz und gar Ostern	
A-9210H2 04.03.2015	93
Ganz und gar Ostern	
A-9211H2 05.03.2015	93
Hallo Meister Lampe	
A-9212H2 24.03.2015	93
Spargelzeit	
A-9213H2 05.05.2015	94
Sei mein Valentin	
A-9225H2 14.02.2015	95
Beschwipste Küche	
A-9227H2 11.02.2015	94
Beschwipste Küche	
A-9228H2 26.02.2015	94
Mit Liebe gegrillt ...	
A-9229H2 01.07.2015	94
Mit Liebe gegrillt ...	
A-9230H2 02.07.2015	94
Erdbeeren	
A-9232H2 16.06.2015	94
Frühlingsluft	
A-9240H2 15.04.2015	96
Frühlingsluft	
A-9241H2 16.04.2015	96
Schätze der Türkei	
A-9254H2 03.03.2015	98
Washoku vegan	
A-9255H2 14.04.2015	98
Viva Mexico	
A-9256H2 28.04.2015	98
Sommer, Sonne, Mittelmeer	
A-9257H2 23.06.2015	96
Schüßler-Salze – die starken Zwölf	
A-9421H4 01.06.2015	86
„Was Frauen bewegt ...“	
A-9486H4 23.02.2015	86
Yoga	
A-9535H4 18.02.2015	79
Stretching & Relax am Abend	
A-9617H4 10.02.2015	71
Ich beweg mich – Rückenfit	
A-9622H4 10.02.2015	68
Ich beweg mich – Fit im Alltag	
A-9654H4 10.02.2015	69

Außenstellen

Aquafitness A-9658H4	09.02.2015	73
Aquafitness A-9665H4	12.02.2015	73
Aquafitness A-9666H4	12.02.2015	73
Aquafitness A-9667H4	11.02.2015	73
Aquafitness A-9668H4	12.02.2015	73
Aquafitness mit Aquajoggen A-9661H4	11.02.2015	73
Aquajoggen mit Aquafitness A-9660H4	10.02.2015	73
Aquarobic am Abend A-9659H4	10.02.2015	73
Aquarobic am Abend A-9662H4	10.02.2015	73
Wassergymnastik 60 + A-9663H4	11.02.2015	74
Wassergymnastik 60 + A-9664H4	11.02.2015	74

RICHTIG! MAßNEHMEN! A-9314I2	17.04.2015	44
Yoga für Frauen A-9531I4	12.02.2015	79
Schwimmkurs für Frauen von Frauen A-9695I4	09.02.2015	74
Yoga 40 plus A-9532I4	12.02.2015	79
„Darmkrebs-Prävention – was kann man(n) tun?“ A-9750Z4	19.02.2015	88
„Durchblutungsstörungen – ein Frauenproblem?“ A-9751Z4	12.03.,2015	88

Lahstedt, jetzt Ilsede

Außenstellenleiterin: Karola Kostelnik

Auskunft: vormittags: Tel. 0 51 72 / 9 43 06 •

E-Mail: cobal-lahstedt@t-online.de

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine **Seite**

In Bewegung kommen – mit LnB-Motion A-9752A4	13.02.2015	77
--	------------	----

Ilsede

Außenstellenleiterin: Barbara Meirich

Auskunft: vormittags: Tel. 0 51 72 / 67 63 •

E-Mail: Mgreenmoon@t-online.de

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine **Seite**

Gestalten mit Holz A-8250I2	17.02.2015	40
Wolle färben A-8301I2	30.05.2015	41
Antipasti e Dolci Z-9252I2	16.01.2015	96
Fingerfood A-9236I2	06.03.2015	95
Jetzt gibt's was auf die Löffel A-9237I2	20.02.2015	95
Essen mit Durchblick A-9238I2	13.03.2015	95
Schönes zum Schlemmen A-9239I2	17.07.2015	95
Kulinarische Europareise A-9242I2	19.06.2015	96
Koscher kochen, was ist denn das? A-9245I2	17.04.2015	96
Nähen: eine Leidenschaft, die Kleider schafft A-9306I2	12.02.2015	43
Nähen: eine Leidenschaft, die Kleider schafft A-9307I2	16.02.2015	43
Nähen: eine Leidenschaft, die Kleider schafft A-9308I2	15.04.2015	43
Nähen: eine Leidenschaft, die Kleider schafft A-9309I2	08.06.2015	43
Nähen: eine Leidenschaft, die Kleider schafft A-9310I2	11.06.2015	43
Auf WiederNähen A-9311Y2	13.04.2015	43
Auf WiederNähen A-9312Y2	05.06.2015	43
RICHTIG! MAßNEHMEN! A-9313I2	20.02.2015	44

Lengede

Außenstellenleiterin: Silke Cronjäger

Auskunft: Tel. 0 53 44 / 80 31 87 •

E-Mail: b.cronjaeger@t-online.de

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine **Seite**

Modeschmuck selber herstellen A-8257L2	11.03.2015	39
Nähen, eine Leidenschaft, die Kleider schafft A-9315L2	18.02.2015	44



Vechede

Außenstellenleiter: Dieter Marquardt

Auskunft: nachmittags: Tel. 0 53 02 / 26 05

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine	Seite
Meilensteine der Bewegungsentwicklung – Grundlage auch für die Sprachentwicklung Z-2132V8 26.01.2015	52
Pädagogische/r Mitarbeiter/in an Grundschulen A-2150V8 11.04.2015	55
Inklusion für Pädagogische Mitarbeiter/innen an Grundschulen A-2151V8 23.07.2015	55
aid-Ernährungsführerschein A-2155V8 17.06.2015	54
Integrative Bildung und Erziehung im Kindergarten – Lehrgang A-2194V8 Herbst 2015	58
Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte B-2192X8 16.11.2015	59
Sorgenkinder – Verhaltensauffälligkeit bei Kindern A-2217V8 10.03.2015	65
Hooray for Holidays – Englisch für den Urlaub A-7274V3 11.02.2015	15
Englisch A 2 Grundstufe A-7275V3 12.02.2015	15
Conversation with Spotlight A2 Grundstufe A-7276V3 11.02.2015	19
English Conversation B 1 Aufbaustufe A-7277V3 13.02.2015	19
Englisch für die Reise A-7278V3 12.02.2015	15
Spanisch A 1 Grundstufe A-7618V3 11.02.2015	23
Spanisch A 1 Grundstufe A-7619V3 11.02.2015	24
Dänisch A 1 Grundstufe A-7877V3 16.02.2015	25
Töpfern nach Herzenslust A-8219V2 11.02.2015	40
Töpfern nach Herzenslust A-8220V2 12.02.2015	40
Fingerfood A-9234V2 27.05.2015	95
Wok – Low Fat – leichter Genuss A-9243V2 13.05.2015	96
Thailändische Küche A-9248V2 15.04.2015	97
Persische Küche A-9250V2 29.04.2015	97
Ermutigungstraining A-9402V4 28.04.2015	84
Yoga – Ankommen in Körper, Geist und Atem A-9503V4 05.02.2015	76
Yoga A-9518V4 21.04.2015	77
Yoga für Frauen: „Tue – und Du wirst sehen!“ A-9519V4 10.02.2015	78
Yoga für Frauen: „Tue – und Du wirst sehen!“ A-9520V4 10.02.2015	78
Yoga – Entwicklung innerer Kraft und Stärke A-9529V4 13.02.2015	77
Zeit für eine Auszeit A-9559V4 24.02.2015	83

Entspannt zur Geburt

A-9560V4 13.02.2015 83

Lass mal los – entschleunigt durch den Alltag mit Autogenem Training

A-9561V4 29.05.2015 84

Steig mal aus

A-9572Y4 21.02.2015 80

Mit QiGong durchs Jahr

A-9576V4 18.02.2015 81

Mit QiGong durchs Jahr

A-9577V4 27.05.2015 81

QiGong – „Pflege des Lebens“ mit langer Tradition

A-9578V4 12.02.2015 80

Ganzheitliche Gymnastik

A-9607V4 02.02.2015 68

Ganzheitliche Gymnastik

A-9608V4 02.02.2015 68

Ganzheitliche Gymnastik

A-9611V4 05.02.2015 68

Rückhalt – die Wirbelsäule trainieren

A-9623V4 10.02.2015 69

Aroha für Körper, Geist und Seele

A-9677V4 18.02.2015 71

Aroha für Körper, Geist und Seele

A-9678V4 20.05.2015 71

Aroha für Pfundsfrauen und -männer

A-9679V4 18.02.2015 71

Fußreflexzonenmassage

A-9685Y4 28.02.2015 84

Aquafitness und Aquagymnastik

A-9690V4 21.03.2015 74

Vöhrum

Außenstellenleiter: Hagen Mitschke

Auskunft: Tel. 0 51 71 / 5 40 88 22

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine	Seite
Töpfern für Mutter, Vater und Kind A-8281Y2 21.02.2015	40
Keramisches Gestalten A-8282Y2 14.02.2015	40
Stricken, Filethäkeln, Filzen A-8345Ö2 12.02.2015	42

Wendeburg

Außenstellenleiter: Dieter Carlens

Auskunft: vormittags: Tel. 0 53 03 / 20 41 •

E-Mail: aueschule-carlens@t-online.de

Kurstitel, Kurs-Nr., Termine	Seite
Detox-Smoothies Z-9202W2 04.02.2015	92
Yoga A-9522W4 12.02.2015	77
Rückenfit für Frauen A-9640W4 17.02.2015	68
Rückenfit für Frauen A-9641W4 16.02.2015	68
Rückhalt, die Wirbelsäule trainieren A-9643W4 16.02.2015	70

A chtsamkeitstraining	74, 80
Achtsamkeit	86ff
Achtsamkeitstraining	
Beruf/Freizeit	76, 82, 86
Achtsamkeitstraining (Firmenangebote)	90
Acrylmalerei	35f
Adoptiveltern	65
Aid-Führerschein	58, 64
Airbrush-Design	36
Aktive Mittagspause	90
Alltagsbegleitung für Senioren/innen	89
Alphabetisierung	27
Android	108
Aquarellmalerei	35f
Aquafitness	73f
Aquarobic	73f
Aquajoggen	73f
Arbeitsmarktpolitische Projekte	118f
Arbeits- und Büroorganisation	60, 116,
.....	30
Aroha	71, 9
Aroma	9
Astronomie	8
AT	80f
Auffrischkurse	
– Englisch	18
– PC	104ff
Augentraining	86, 90
Ausbildung der Ausbilder (AEVO)	102
Ausländische Küche	96f
Auszeit	83
Auszubildende Prüfungsvorbereitung	
(IHK)	102
Autogenes Training (AT)	80f

B asenfasten	92
Basisqualifikationen	27
B-Punkt-Beratung	5
Bauchtanz	70
Beckenbodengymnastik	70ff, 76
Beckenbodentraining	70ff
Beratung	
– EDV	99
– Sprachen	14, 18
Berufsbezogene Sprachförderung	
(ESF/BAMF)	13
Betriebliche Gesundheitsförderung	90
Betriebliches Gesundheitsmanagement	90
Betriebsausgaben	101
Bewegung	68ff
Bewegung mit Entspannung	68ff
Bewegung, Rückengesundheit	68ff
Bewegungsentwicklung	63
Bewerberorientierte Vermittlung (BOV)	119

Bewerbungstraining	100
Bilanzierung	102
Bildbearbeitung (PC)	107
Bildung im Kindergarten	58ff
Bildungsberatung	5
Bildungsprämie	111
Bildungsurlaub	59, 104, 111f, 114, 128
BGF, BGM	90
Blues	34
Buchführung	101f
Business English	21

C ambridge-Prüfungen	21
Chaosbewältigung	76
Chemie (Grundschule)	56
Coaching	52, 60, 100, 117
Computerkurse (siehe PC)	103ff
Computer-Ecke am Freitag	107
Computer Pass Xpert	110
Conversation	
– englisch	19
– französisch	22
Core-Training	70

D änisch	25
Darmkrebs-Prävention	88
Dateiorganisation (EDV)	104, 106
Datensicherung (PC)	104f
DELTA-Prüfung (frz.)	22
Demokratieführerschein	6
Deutsch als Fremdsprache	13
Didgeridoo	39
Digitalfotografie	37f
Doppelt hält besser	82
DUO-Lehrgang	89
Durchblutungsstörungen	88

e Bay	109
EDV (siehe PC)	103ff
Ehrenamtliches Engagement	89
Einnahmen-Überschuss-Rechnung	101
Einbürgerungstest	11
Einstufungsberatung	
– Englisch	14, 18
Elternabende in Kitas	60
Eltern-Kind-Kurse	29, 31, 35, 39, 40
Elternvertreter/in	65
Encouraging-Training	84
Engagement, ehrenamtliches	10, 89

Englisch	
–mit gemäßigtem Lerntempo	27
–für Kinder	50
Entschleunigung	84
Entspannende Klänge	82, 87
Entspannt zur Geburt	83
Entspannung	82ff, 87
Entspannungsmethoden, Anfänger/	
Fortgeschrittene	82ff
Ermutigungstraining	84
Ernährung und Kochen	91ff
Ernährungsberatung	97
Erzieher/innen, Fortbildung für	59ff
Europäischer Referenzrahmen	
für Sprachen	12
Europäische Sprachenzertifikate	20
EXCEL	111f
Experimente	
–Fotografie	37
–für Kinder	49
–Malerei	35

F acebook	109
Fachfortbildung, Psychomotorik	89
Fachkraft	
–für Päd. Mitarbeit in Grundschulen	55
–Inklusion	55, 58
–für Psychomotorik	89
Farbberatung	85
Färben (Wolle)	41
Fasten	92
Fast food	94
Feldenkrais	82
Filet-Häkelei	42
Filzen	41ff
–für Kinder	47
Finanzbuchhalter/in	102
Fingerfood	95
Firmenseminare	90
Firmengesundheit	90
Fit im Alltag	68ff
Fit4Job für Arbeitssuchende	118
Fitness	68ff
Floristik	40
Flüchtlinge	7
Forum für Schulleitungen	52
Fortbildungen	89
Fotografie	37f
Fotobearbeitung (PC)	107
Französisch	22
Frauen	86
Frauenfitness Pilates Plus	76
Führungskräfteschulungen	115ff
Fußmassage, -reflexzonenmassage	84



G ästebewirtung	93ff
Ganzheitliche Rückengymnastik	68
Geburt, entspannt	83
Gedächtnistraining	84
Gedanken	86
Gesprächsführung	61, 116, 117
Gesunde Ernährung	92f
Gesundheit & Fitness	77ff
Gesundheitsförderung, betriebliche	90
Gesundheitsmanagement, Betriebliches	90
Gesund trotz Stress	88
Gitarre	33f
–für Anfänger/innen	33
–für fortgeschrittene Anfänger/innen	33
–für Fortgeschrittene	33ff
–für Kinder	46
Glasperlen	39
Grillen	93f
Gruppen, Teamentwicklung	84
Gymnastik	68ff
Gymnastik, ganzheitliche	68
Gymnastik, -Pfunds-	70f

H aus der kleinen Forscher	60
Handy	108
Hatha-Yoga	76ff
Hauptschulabschluss	28
Heilkräuter	92
Hochschulzugang	28
Hochsensibilität	66
Holzbearbeitung	40
Homepage	109

I ch bewege' mich	68ff
IHK-Abschlüsse	102
Inhouse für Kitas	60ff
Inklusion	52f, 55, 58, 63
Ininer	46
Integrationskurse Deutsch	13
Integrative Bildung	55
Internet	103, 109
–für Senioren/innen	106
iPad/iPhone	108
Italienisch	23
Iyengar-Yoga	79

J ahresabschluss	101
Jugendkulturschule	45ff

K alligrafie	36
Kaufmännische Weiterbildung	101f
Kellerkinder	66
Keramisches Gestalten	40f
Kindergeburtstag	50
Kinesiologie	66
Klangmassage, Klangschalenmassage	82
Klänge, entspannende	82
Klöppeln	41
Kochen	91ff
–für Herren	93
–für Kinder	47, 93
–international	96f
–japanisch	98
–mexikanisch	98
–persisch	97
–thailändisch	97
–türkisch	97f
Konfliktcoaching	100, 116
Kreatives Gestalten	29ff
Kreismusikschule	32
Kriegskinder	66
Kultur und Kreativität	29ff



© javier brosch - Fotolia.com

L achen, für Paare	83
Lach-Yoga	83
Landtag	7
Lass' mal los	84
Lauftraining	72
Lebensplanung	85
Lehrerfortbildung	52ff
Lesen und Schreiben für Erwachsene	27
Lesementoring	56



© contrastwerkstatt - Fotolia.com

M acht, Gedanken	86
Männer, Stressabbau	85
Malen/Zeichnen	35f
–für Kinder	52f
Mantra-Meditation	87
Margareten spitze	42
Maschinenschreiben am PC	100
Meditation	87
Mensch und Umwelt	5ff
Mittagspause, aktive (Firmenangebote)	90
Mittelstufe (Deutsch)	13
Moderation (von Besprechungen)	116f
Modeschmuck	39
Montessori Pädagogik	62
Mosaik	29
–für Kinder	48
Musik	31ff
Musikschule	32
Muskelschwung	68
Muskeltraining	68

N ähen	43ff
–für Kinder	47
Natur –für Kinder	49
Nordic Walking	72
Nordic Walking light	72

O ffice (EDV)	105f, 110ff
----------------------------	-------------

P ädagogik	51ff
Päd. Mitarbeiter/innen, Fachfortbildung	89
Pappmaché	47
Partnermanagement	116
Patchwork	42
-Stricken	42
PC	
– Xpert Europäischer Computer Pass	110ff
– Einführungskurse	103f
– Grundlagen	103
– Internet	103, 106, 109
– Kurse für Kinder	50
– Kurse für Senioren/innen	105f
- Systemsupport	114
Pfundsgymnastik	70
Photoshop Elements	107
Pilates	75ff
PME, PMR	82
Politische Bildung	6f
Portrait	35, 37
Portugiesisch	25
Power Point	114
Pubertät	65
Prämiengutschein	111
Präsentation (PC)	114
Profil Pass	56
Progressive Muskelentspannung (PMR, PME)	82
Projekte in Schulen	56
Projekte für Arbeitssuchende	118
ProQuali (Firmenseminare)	115ff
Provence (Studienreise)	120
Prüfungsvorbereitung für Auszubildende (IHK)	102
Psychologie	85
Psychomotorik (Fachfortbildung)	89

Q iGong	80f
QiGong & AT	80f

R aku	40
Reading Courses (englisch)	20
Realschulabschluss	28
Rechnen	27
Referenzrahmen (Sprachen)	12
Refresher-Kurse (englisch)	18
Regionale Bildungslandschaft Peine	57
Rhetorik	26
Rücken, -gesundheit	68ff
Rückenfit, - fitness	68ff
Rückengymnastik (Firmenangebote)	90
Rückhalt	69ff

S alze, Schüßler-	86
Schüßler-Salze	86
Seele, Farben	9, 85
Seelische Gesundheit	84f
Sehtraining	86
Sehtraining (Firmenangebote)	90
Schilf Tage für Schulen	52f
Schmerzen bekämpfen, Feldenkrais	82
Schmuck	39, 41
Schulabschlüsse	28
Schwimmen	73f
Schwimmkurs (nur für Frauen)	74
Selbstverteidigung	9
Sommer-Akademie	36
Sorgenkinder	65
Spanisch	23ff
Sprachen	11ff
Sprachenprüfungen	20
StartCard	56
Start in den Beruf	119
Startklar in Ausbildung	118
Steig' mal aus	80
Stress	88
Stressabbau	85f
Stressbewältigung	85f
Stressbewältigung (Firmenangebote)	90
Stretching	71
Stretching-Pilates	75
Stricken	42
Strickfilz	42f
Studienreisen	120
Studenttage im Kindergarten	60ff
Systemische/r Familienberater/in	58

T abellenkalkulation	112f
Tablet-PC	108
Tag für mich	83
Tanz Dich fit	70
Tanzen	
– Bauchtanz	70
– Tango Argentino	31
Tastschreiben	101
– für Kinder	50
Teamentwicklung	84
Telefontraining	116
Textiles Gestalten	41ff
Textverarbeitung	110ff
Theater	30
Theaterpädagogik	54, 64
Töpfern	40
Trommeln	31
– für Kinder	46
Türkisch	25
TYPO 3	109

V orstellungsgespräch	100
vhs concept	
- Fachkraft für Psychomotorik	89
- Systemische/r Familienberater/in	58



W alking	72
Wassergymnastik	73f
Web-Design	109
Webinare	102
Wechseljahre	88
Weiterbildungsberatung	5
Wilde Zeit, Wechseljahre	88
Windows	103f
Wirbelsäulentraining	69ff
Wirtschaftsfachwirt gepr. (IHK)	102
Wohnortnahe Vermittlung (WNV) für Arbeitssuchende	119
WORD	103f, 110f
Work aktiv für Arbeitssuchende	118
Work-Life-Balance, Firmenangebote ...	90, 117

X CO-Walken	72
Xpert	110ff

Y oga	76ff
Yoga, Anfänger, Fortgeschrittene	76ff
Yoga für den Rücken	76ff
Yoga für Frauen	76ff
Yoga, innere Kraft	76ff
Yoga, Lach-	83
Yoga, nach Iyengar	79
Yoga-Pilates	75
Yoga (Firmenangebote)	90

Z eit für mich	82
Zweiter Bildungsweg	28

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig **vor Beginn eines Kurses** in der Geschäftsstelle der KVHS in Peine schriftlich an. Eine **Anmeldebestätigung erfolgt nicht, auch nicht bei Wochenend-Seminaren**. Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin. Sie werden nur dann von der KVHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfallen sollte, überbelegt ist oder Terminveränderungen notwendig sind.

Bei **Bildungsurlaubs- und Wochenend-Seminaren** ist eine schriftliche Anmeldung bis spätestens **10 Tage vor Beginn** erforderlich. Abweichende Anmeldefristen werden im Programm bei der jeweiligen Veranstaltung genannt. Bei Studienreisen gelten besondere Fristen.

Anmeldeverfahren:

Anmeldungen sind nur bei der Geschäftsstelle der KVHS in Peine möglich. Telefonisch (**4 01-30 41 bis -30 43**) können Sie sich einen Platz in einem Kurs reservieren lassen. Die Einschreibgebühr wird damit fällig. Sie müssen Ihre Anmeldung dann aber noch **schriftlich** bestätigen. Füllen Sie dazu bitte eine Anmeldekarte aus, und schicken Sie die Karte an die KVHS-Geschäftsstelle. **Die schriftliche Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kurs- und Einschreibgebühr. Die Teilnahme an einer Veranstaltung entspricht der schriftlichen Anmeldung.**

Bitte melden Sie sich zu den Kursen rechtzeitig an, nicht erst am ersten Kursabend.

Mindestteilnehmerzahl:

Ein Kurs kann in der Regel nur stattfinden, wenn mindestens zehn Teilnehmer/innen angemeldet sind.

Abmeldungen:

Abmeldungen sind, sofern im Programm nicht anders angekündigt, bis zu Beginn der Veranstaltungen, bei Bildungsurlaubs-, Wochenend- und Tages-Seminaren sowie Firmenschulungen bis 10 Tage vor Beginn möglich. Bei langfristigen Lehrgängen ist eine Kündigung zum Ende des jeweiligen Arbeitsabschnittes beziehungsweise Semesters möglich.

Abmeldungen richten Sie bitte **schriftlich** an die KVHS Peine.

Eine Abmeldung bei den Kursleitern/innen ist nicht möglich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung. Die Einschreibgebühr von 3,00 Euro ist auch bei Abmeldung zu zahlen.

Entgelte, Fälligkeit:

Die Entgelte sind mit der schriftlichen Anmeldung fällig. Sie erhalten dazu eine Rechnung von der KVHS.

Bei langfristigen und/oder lernintensiven Lehrgängen kann die Entgeltzahlung in monatlichen, viertel- oder halbjährlichen Raten auf Antrag bewilligt werden.

Ermäßigung:

Eine **Ermäßigung** der Kursentgelte ist für zahlreiche Kurse um ein Viertel beziehungsweise um 40 Prozent möglich. Gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung bei der Anmeldung in der **Geschäftsstelle Peine** können diese u.a. erhalten: Inhaber/innen von Ehrenamtskarte oder Juleica, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende, Schüler/innen, Studenten/innen, Empfänger/innen von ALG I oder ALG II und Empfänger/innen von Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz. Eine nachträgliche Vorlage des Nachweises wird **nicht** anerkannt. Weitere Ermäßigungen in Härtefällen können auf schriftlichen Antrag durch die Leitung der KVHS gewährt werden. Beachten Sie darüber hinaus die Möglichkeit von **Mengen- und Treuerabatten**.

Erstattungen:

Entgelte werden bis zum Ende eines Arbeitsabschnittes zurückerstattet: in voller Höhe, wenn eine angekündigte Veranstaltung abgesagt werden muss, anteilig auf schriftlichen Antrag nur, wenn ein/e Teilnehmer/in aus von ihm/ihr nicht zu vertretenden Umständen (längere Krankheit oder Wohnortwechsel) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. **Die Einschreibgebühr wird nicht erstattet.**

Lehrplanänderung:

Der Wechsel von Lehrstätten, Ersatz von Kursleiter/innen und zeitliche Verschiebungen bleiben der Kreisvolkshochschule vorbehalten. Sie werden den Teilnehmenden rechtzeitig bekanntgegeben. Während der Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.

Ferientermine:

Ostern: 25.03. bis 10.04. 2015

Pfingsten: 15.06. / 26.06. 2015

Sommer: 23.07. bis 02.09. 2015

Haftung:

Die KVHS übernimmt keine Haftung bei Diebstahl, Beschädigungen und Unglücksfällen.

Bei Studienreisen und -fahrten tritt die KVHS nur als **Vermittlerin** auf.

Anmeldung ab Montag, 12. Januar 2015

Mo., Di.:	8.30 bis 16.00 Uhr
Mi.	nach vorheriger Vereinbarung
Do.	8.30 bis 17.00 Uhr
Fr.:	8.30 bis 12.00 Uhr
Fax:	0 51 71 / 4 01-77 20
Tel.:	0 51 71 / 4 01-30 41
	4 01-30 42
	4 01-30 43

Bildungsurlaubs-Seminare:

0 51 71 / 4 01-31 92

Sie können sich auch per E-Mail oder Internet anmelden:

E-Mail: mail@kvhs-peine.de
Internet: www.kvhs-peine.de

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i. V. m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Kreisvolkshochschule Peine; Stederdorfer Str. 8/9; 31224 Peine, Fax: 0 51 71 / 401-77 20; E-Mail: mail@kvhs-peine.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Erläuterungen zur Anmeldung und zur Teilnahme an einem Bildungsurlaubsseminar:

1. Freistellung nach dem NBildUG

Die geforderten statistischen Daten werden in personenneutraler Form an das Niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur im Rahmen einer Berichtspflicht (§ 4 der Verordnung zur Durchführung des Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetzes [DVO-NBildUG] v. 26.03.1991) weitergegeben.

Nach der Anmeldung erhalten Sie spätestens vier Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubsseminars eine schriftliche Anmeldebestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber. Am Seminarende erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber als Nachweis über die berechnigte Freistellung vorlegen müssen.

In diesem Zusammenhang wird darauf hingewiesen, dass Beamte und Richter keine Freistellung nach dem NBildUG beanspruchen können. Hier finden die Regelungen der Sonderurlaubsverordnung Anwendung.

2. EDV/Informatik

Im Zusammenhang mit den Bildungsurlaubsseminaren im Bereich EDV/Informatik wird darauf hingewiesen, dass die auf den Speichermedien (Festplatte, CD oder Diskette) bereitgestellte Software nicht kopiert werden darf. Ein Verstoß gegen dieses Kopierverbot hat straf- und zivilrechtliche Konsequenzen.

3. Datenschutz

Die Speicherung der personenbezogenen Daten erfolgt unter Beachtung der Bestimmungen des Niedersächsischen Datenschutzgesetzes (NDSG) vom 26.05.1978 (NGVBl. S. 421).

Bildungsurlaubsseminare

B-2192X8	Bewegungsförderung in der Kindertagesstätte Bürgerzentrum Vechelde, Hildesheimer Str. 5 16.11. – 18.11.2015 59	A-7280X3	Englisch A 1 Grundstufe Forum Peine, Winkel 30 15.06. – 19.06.2015 21
A-5403X5	Ordnung auf der Festplatte und WINDOWS-Einstellungen Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2 28.04. - 30.04.2015 104	A-7281X3	English Refresher I – Basic Course A 2 – Grundstufe Forum Peine, Winkel 30 08.06. – 12.06.2015 21
A-5436X5	OFFICE – gewusst wie! WORD, EXCEL und POWERPOINT Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2 16.03. – 20.03.2015 111	A-7282X3	English Refresher II – Basic Course A 2 – Grundstufe Haus Garbe, Stederdorfer Str. 8/9 22.06. – 26.06.2015 21
A-5449X5	WORD und EXCEL – erweitern Sie Ihr Wissen! Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2 15.06. – 19.06.2015 111	A-7622X3	Spanisch A 1 Grundstufe Forum Peine, Winkel 30 18.05. – 22.05.2015 25
A-5453X5	EXCEL – Tabellenkalkulation Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2 18.05. – 22.05.2015 112	A-7623X3	Spanisch A 1 Grundstufe – Stufe II Forum Peine, Winkel 30 22.06. – 26.06.2015 25
A-5467X5	POWERPOINT Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2 23.06. - 25.06.2015 114	A-7624X3	Spanisch A 1 Grundstufe – Stufe III Forum Peine, Winkel 30 29.06. – 03.07.2015 25
Z-5490X5	PC-Systemsupport (WINDOWS 8) Werkforum Herner Platz, Stahlwerkstr. 2 09.02. – 13.02.2015 114	A-8654X3	Verhandlungsgeschick & Durchsetzungskraft Forum Peine, Winkel 30 11.03. – 13.03.2015 26

Schulferien 2015

Ostern: 25.03. bis 10.04., Pfingsten: 15.06. / 26.06., Sommer: 23.07. bis 02.09.

Februar 2015

KW	5	6	7	8	9
Mo		2	9	16	23
Di		3	10	17	24
Mi		4	11	18	25
Do		5	12	19	26
Fr		6	13	20	27
Sa		7	14	21	28
So	1	8	15	22	

März 2015

KW	9	10	11	12	13	14
Mo		2	9	16	23	30
Di		3	10	17	24	31
Mi		4	11	18	25	
Do		5	12	19	26	
Fr		6	13	20	27	
Sa		7	14	21	28	
So	1	8	15	22	29	

April 2015

KW	14	15	16	17	18
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

Mai 2015

KW	18	19	20	21	22
Mo		4	11	18	25
Di		5	12	19	26
Mi		6	13	20	27
Do		7	14	21	28
Fr	1	8	15	22	29
Sa	2	9	16	23	30
So	3	10	17	24	31

Juni 2015

KW	23	24	25	26	27
Mo	1	8	15	22	29
Di	2	9	16	23	30
Mi	3	10	17	24	
Do	4	11	18	25	
Fr	5	12	19	26	
Sa	7	13	20	27	
So	8	14	21	28	

Juli 2015

KW	27	28	29	30	31
Mo		6	13	20	27
Di		7	14	21	28
Mi	1	8	15	22	29
Do	2	9	16	23	30
Fr	3	10	17	24	31
Sa	4	11	18	25	
So	5	12	19	26	

August 2015

KW	31	32	33	34	35	36
Mo		3	10	17	24	31
Di		4	11	18	25	
Mi		5	12	19	26	
Do		6	13	20	27	
Fr		7	14	21	28	
Sa	1	8	15	22	29	
So	2	9	16	23	30	

September 2015

KW	36	37	38	39	40
Mo		7	14	21	28
Di	1	8	15	22	28
Mi	2	9	16	23	30
Do	3	10	17	24	
Fr	4	11	18	25	
Sa	5	12	19	26	
So	6	13	20	27	



Anmeldung für Bildungsurlaubsseminare

Kreisvolkshochschule Peine
Stederdorfer Straße 8/9
31224 Peine, Tel. 0 51 71 / 401-31 92
Fax 0 51 71 / 401-77 20

Kurs-Nr.: _____ Kurstitel: _____

Name: _____ Vorname: _____ Geburtsjahr: _____

Wohnort: _____ Straße: _____

Telefon (privat, mobil, dienstlich): _____

E-Mail: _____



Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Peine (Gläubiger-ID: DE4103800000209721), die Kursentgelte mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Peine auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Für den Fall der Zustimmung zum Lastschriftverfahren wird mir ein separates SEPA-Lastschriftformular zugesandt, welches ich ausgefüllt und unterschrieben an die Kreisvolkshochschule Peine zurück gebe.



Ich nehme keine Freistellung von der Arbeit nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz (NBildUG) in Anspruch.



Ich nehme die Freistellung von der Arbeit nach dem NBildUG in Anspruch. Dann bitte die nachfolgenden für Sie zutreffenden statistischen Angaben ankreuzen.



Alter:

- ☐ unter 30 Jahre
- ☐ 30 bis unter 40 Jahre
- ☐ 40 bis unter 50 Jahre
- ☐ 50 bis unter 60 Jahre
- ☐ 60 Jahre und älter

Schul- oder Hochschulabschluss:

- ☐ ohne Schulabschluss
- ☐ Hauptschul- o. vergleichbarer Abschluss
- ☐ Mittlerer Bildungsabschluss
- ☐ Hochschulreife
- ☐ Hochschulabschluss

Staatsangehörigkeit:

- ☐ deutsch
- ☐ andere

Status im Betrieb:

- ☐ Arbeiter/innen
- ☐ Angestellte
- ☐ Auszubildende
- ☐ Andere

Betriebsgröße:

- ☐ 1 bis 9 Beschäftigte
- ☐ 10 bis 49 Beschäftigte
- ☐ 50 bis 99 Beschäftigte
- ☐ 100 bis 499 Beschäftigte
- ☐ 500 und mehr Beschäftigte
- ☐ öffentlicher Dienst

Beruflicher Bildungsabschluss:

- ☐ ohne Berufsabschluss
- ☐ mit Berufsabschluss

Die im Programmheft genannten Teilnahmebedingungen und die umseitigen Erläuterungen habe ich zur Kenntnis genommen.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Anmeldung

(auch per Fax an 0 51 71 / 401-77 20 oder 0 51 71 / 401-77 23 möglich)
für Veranstaltungen der Kreisvolkshochschule / Jugendkulturschule Peine

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____

Die Anmeldung wird nicht mehr bestätigt. Gehen Sie bitte ohne weitere Aufforderung zum ersten Kurstermin.

Für einen Teil der Kurse können Inhaber/innen von Ehrenamtskarte oder Juleica, Schüler/innen, Auszubildende, Studenten/innen, Bundesfreiwilligendienstleistende, Au-pair, Empfänger/innen von ALG I, ALG II oder Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz eine **Ermäßigung** gegen Vorlage eines entsprechenden Nachweises (Bescheid, Ausweis o.ä.) erhalten. **Fügen Sie bitte diesen Nachweis** der Anmeldung **bei**. Eine nachträgliche Beantragung nach Kursbeginn wird nicht anerkannt.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu den oben genannten Veranstaltungen **an**. Die im Programmheft abgedruckten Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

(Name, Vorname)

(für Jugendkulturschule: Name des Kindes)

(Straße und Hausnummer)

(Postleitzahl und Wohnort)

(E-Mail)

(Telefon mobil/privat/dienstlich)

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Kreisvolkshochschule Peine (Gläubiger-ID: DE4103800000209721), die Kursentgelte mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kreisvolkshochschule Peine auf meinem Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.



Ich möchte abbuchen lassen;
meine Bankverbindung ist bekannt (wie bisher)



Ich möchte erstmalig abbuchen lassen.
Mir ist bekannt, dass ich ein separates SEPA-Lastschriftformular zugesandt bekomme, welches ich ausgefüllt und unterschrieben an die Kreisvolkshochschule Peine zurück geben muss.

(Geburtsjahr)

Ich beantrage:



Ermäßigung
(siehe oben)



Mengenrabatt
(mind. 4 Kurse im Sem.)



Treuerabatt
(seit mind. 10 Sem. Teilnahme)

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

BEI UNS!

Bücher für Körper,
Geist und Seele



ALLE BÜCHER
BEI UNS
AUCH IM
INTERNET!

WER WAS
WIE WO?



**Das richtige Buch für
Ihren Volkshochschulkurs!**



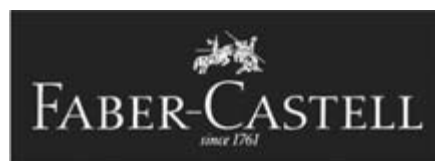
GILLMEISTER

BÜCHER ● PAPETERIE ● SCHULE

www.gillmeister.net

31224 Peine · Breite Straße 8+10 / Echternplatz 17 Tel. (05171) 7676 - 0 · Fax 7676-76

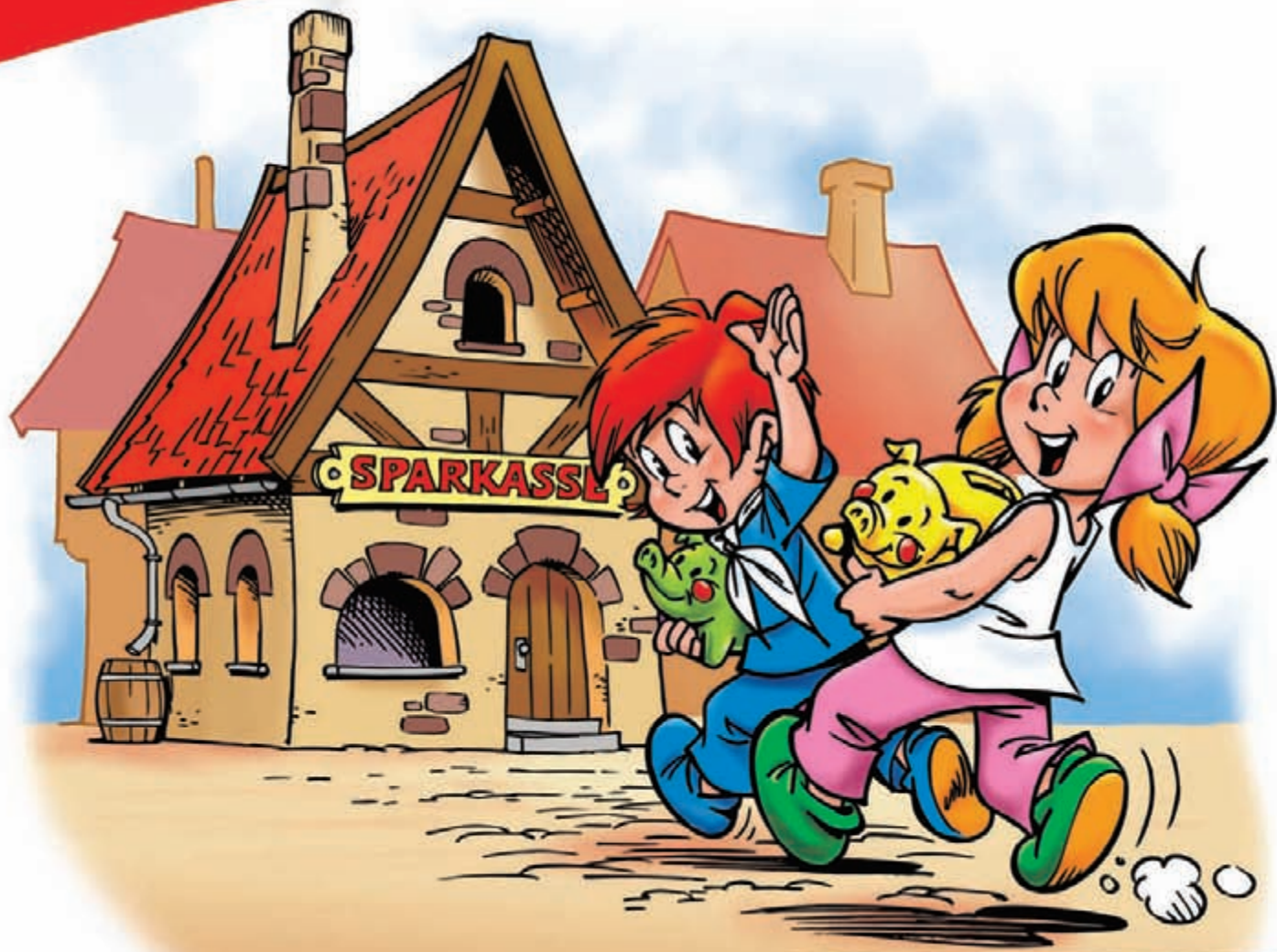
Die Lust am Schreiben.



www.Faber-Castell.de

KNAX-start

Das mitwachsende Konto, das von Geburt an begleitet.



KNAX-start: Sonderzinssatz bis 1.500,- Euro*
Ein-/Auszahlungen: jederzeit möglich
Laufzeit: Der Sonderzins gilt maximal bis zum 12. Geburtstag, danach wird das Konto als Taschengeldkonto Giro X-tra start weitergeführt.

*Nähere Informationen erhalten Sie in allen unseren Geschäftsstellen und unter www.ksk-peine.de/knaxstart.

 Kreissparkasse
Peine